PSIHOLOGIE PRACTICĂ PENTRU PĂRINŢI

COLECŢIE COORDONATĂ DE
VASILE OEM. ZAMFIRESCU
TRei
Alege cuvintele, nu bâtele și pietrele
7 metode prin care copilul tău să se descurce cu hărţuirea, conflictul şi alte situaţii dificile
SCOTT COOPER
Traducere din engleză de Cristina Jinga
EDITORI:
Silviu Dragomir
Vasile Dem. Zamfirescu
DIRECTOR EDITORIAL:
Magdalena Mărculescu
REDACTOR:
Manuela Sofia Nicolae
DESIGN: Faber Studio
Fill coparti: Gulliver/Getty Images/ e Kidătock
DIRECTOR PRODUCŢIE:
Cristian Claudiu Coban
DTP:
Gabriela Chircea
CORECTURA:
Roxana Nacu
Maria Mușuroiu
Descrierea CIP a Bibliotecii Naţionala a Românei
COOPER, SCOTT
Alege amátele, du **MUIE ţi pimío: 7 metede prin care copilul UN să se tauroo ca hătyiroa, coef Hctul și alto situaţii infidle /**
Scott Cooper; trad. din engleză de Cristina Jinga.

— București:
Editura Trei, 2018
Conţine bibliografie
ISBN 978 – 606 – 40 – 0368 – 3
I. Jinga, Cristina (trad.)
159.9
Titlul original: Sticks and Stones. 7 Ways Your Child Can Deal with Teasing, Conflict and Other Hard Times
Autor: Scott Cooper
Copyright © 22.000 by Scott Cooper
This translation published by arrangement with Harmony Books, an imprint of the Crown Publishing Group, a division of Penguin Random House LLC.
© Editura Trei, 2018
pentru prezenta ediţie
O.P. 16, Ghișeul 1. CLP. 0490, București
Tel.: + 4 021 300 60 90; Fax: + 4 0372 25 20 20
E-aiil: comenziedituratrei.ro www.iditaratrei.ro
Pentru Adam, Jackson și Brooke, cu toată dragostea mea.
În memoria iubitei noastre Katie, care va fi totdeauna cu noi.
CUPRINS
Câteva cuvinte introductive 9
Capitolul 1 Metoda Gaiţei albastre:
autoexprimarea asertivă 27
Capitolul 2 Metoda Ciorii: Răspunsul la învinovăţire 53
Capitolul 3 Metoda Colibriului: Răspunsul la hărţuire 75
Capitolul 4 Metoda Guguştiucului:
Rezolvarea conflictelor 93
Capitolul 5 Metoda Mierlei:
Conversaţie socială încrezătoare 109
Capitolul 6 Metoda Bufniţei:
Răspunsul la gândurile autosabotoare 131

Capitolul 7 Metoda Şoimului:
Practicarea mindfulnessului 185
Câteva gânduri de încheiere 205
Mulţumiri
209
Alege cuvintele, nu bâtele şi pietrele
SCOTT COOPER
Lecturi utile despre practicarea mindfulnessului şi despre *terapia cognitivă*
Listă de verificare a cunoştinţelor
211
214

CÂTEVA CUVINTE INTRODUCTIVE

O TRUSĂ DE INSTRUMENTE VERBALE

Am simţit, în acelaşi moment, cum mi se strânge inima şi mă umplu de furie. Fiul meu, în vârstă de şapte ani, cu umerii tremurând şi ochii lui mari, căprui, înotând în lacrimi, se uita la mine după ajutor. Fiul meu cel vesel, cel „perfect”, tocmai fusese ţinta unui hărţuitor agresiv, iar eu n-aveam de gând să înghit una ca asta. Cineva trebuia să plătească.

Din fericire, în timp ce mă îndreptam spre uşa de la intrare, mi-am dat seama ce se petrecea în mine şi m-am calmat. De fapt, hărţuitorul agresiv nu arăta nici pe departe atât de agresiv. Mai precis, arăta foarte asemănător cu fiul „perfect” al vecinului meu. Am lămurit situaţia fără să-mi pierd cumpătul şi am descoperit că fiul meu nu fusese chiar atât de perfect, în cazul acela. A reieşit că emoţiile fiului meu se revărsaseră nestăpânit şi că reacţionase la tachinările prietenului său din vecini cu lovituri şi îmbrânceli – reacţiile normale ale unui băieţel. Însă, experienţa m-a făcut să realizez că nu-mi pregătisem fiul să se descurce în situaţiile de tipul acela. La drept vorbind, nu-l învăţasem cum să se descurce în aproape niciuna dintre situaţiile sociale dificile.

Am început să îmi dau seama, în momentul acela, că toţi avem la noi o trusă de unelte interioară. În trusa aceea

sunt toate instrumentele pe care le deţinem ca să facem faţă oricărui tip de situaţie, de confruntare şi de contact interuman. Dacă tot ce găsesc în trusa mea când mă ameninţi este un ciocan, o să te pocnesc cu el. Dar dacă mai am şi alte instrumente, mai fine, mai subtile, trebuie să le încerc mai întâi pe acelea. Copiii au nevoie de astfel de instrumente, nu doar ca să se descurce între ceilalţi copii, dar chiar şi în situaţiile mai dilematice de comportament, când au de-a face cu adulţii – cum îi spui unui adult ostil sau nedrept s-o lase baltă?

Am decis că fiul meu avea nevoie de mai mult decât un ciocan. În afară de faptul că eram tatăl lui, aveam şi educaţia potrivită pentru a-i oferi ceva mai mult. Am fost norocos să am un tată care s-a ocupat realmente de tineri şi şi-a dedicat viaţa instruirii lor. Ca profesor de agricultură la un liceu din inima podgoriilor Napa Valley, a avut în grijă mulţi elevi (în unele cazuri, mai puţin interesaţi de performanţă şcolară) şi i-a ajutat să-şi îmbunătăţească abilităţile practice prin angrenarea în proiecte la locul de muncă. Unii dintre aceşti tineri au devenit specialişti foarte apreciaţi în industria vinului. Probabil datorită influenţei tatălui meu, mi-am petrecut mare parte din viaţa adultă interesat şi implicat în eforturile de implementare a programelor de dezvoltare a adolescenţilor. La început, am fost îndrumător bilingv, profesor şi antrenor. Chiar şi după ce am obţinut un MBA şi am intrat în lumea afacerilor, am păstrat o strânsă legătură cu programele de dezvoltare a adolescenţilor, fiind antrenor şi participând în consiliile şcolare şi în programele antidrog. De-a lungul anilor, am cercetat şi am dezvoltat câteva metode proprii de a-i ajuta pe copii în domenii ca stima de sine, asertivitatea şi rezolvarea conflictelor – toate, chestiuni legate de instrumentele pe care-mi doream să le aibă fiul meu. Am experimentat învăţându-i aceste principii pe adolescenţi şi am descoperit ce mergea şi ce nu. În plus, lumea afacerilor mi-a sporit conştientizarea (dacă nu plăcerea) în privinţa

confruntărilor din lumea reală şi în privinţa negocierilor şi strategiilor de a gestiona situaţiile sociale dificile.

Copiii au nevoie de abilităţi ca să se descurce şi cu noi, părinţii lor, mai ales când, prea distraşi de tracasările zilnice, uităm să fim îngăduitori şi rezonabili.

Nereuşind să găsesc o sursă completă şi general valabilă pe care s-o folosesc ca să-mi învăţ fiul abilităţile pe care voiam ca el să le deţină, am început să combin cele aflate din cercetările mele cu cele din experienţa mea şi din a soţiei mele, Julie, într-o formă pe care s-o folosesc ca să-i educ pe cei trei copii ai noştri. După încercări şi eliminări succesive, am ajuns la o metodă de a le oferi copiilor noştri un set de instrumente verbale utile, care să-i ajute să facă faţă unei palete largi de situaţii sociale dificile. Prin publicarea ei, sper că tu n-o să fii nevoit (a) să treci prin acelaşi lung proces până să găseşti aceste instrumente utile.

Ca părinţi, ştim că zicala aceea din copilărie, despre bâte şi pietre – care îţi pot rupe oasele, pe când cuvintele nu-ţi pot face niciun rău – nu este întotdeauna adevărată. Bâtele şi pietrele în mod cert pot răni, dar la fel o fac şi jignirile şi cuvintele de ocară. Principalul scop al cărţii de faţă este să îi doteze pe copiii tăi cu instrumentele verbale prin care să contracareze cuvintele care rănesc, atât cele pe care alţii le spun lor, cât şi cele pe care şi le spun ei înşişi. Copiii mei au folosit unele dintre metodele de abordare din cartea aceasta pentru a face faţă criticilor, hărţuirii, ridiculizării, coerciţiei şi conflictului.

Abilităţile acestea sunt ca un fel de judo verbal – o expresie care a mai fost utilizată şi de alţii, mai cu seamă de George Thompson, cu referire la tehnicile verbale care ne pot ajuta să ne descurcăm în situaţiile sociale dificile. Dintre toate tipurile de arte marţiale, judoul este probabil cel mai asertiv, fără a fi în mod făţiş agresiv. Tehnicile din judo sunt relativ blânde, în sensul că sunt orientate spre devierea sau pararea unui atac. Practicanţii nu încearcă să dea lovituri cu pumnii sau cu picioarele, nici alte figuri

ofensive, ci mai degrabă aplică procedee de aruncat şi de apucat adversarul pentru a-i folosi forţa de atac în avantajul propriu. În mod asemănător, judoul verbal nu este făcut pentru a arunca injurii şi a-i ataca pe alţii agresiv, ci mai degrabă pentru a riposta asertiv la loviturile lor verbale.

Unul dintre punctele tari ale pregătirii în arte marţiale este acela că discipolii învaţă tehnici foarte clare şi specifice. Pas cu pas, ei deprind un repertoriu de mişcări pe care, în cele din urmă, le pot folosi în orice combinaţie au nevoie. Tehnicile mele funcţionează în acelaşi fel. Exersându-le şi deprinzându-le una câte una, copiii pot deveni mai bine echipaţi pentru a înfrunta situaţiile sociale dificile care apar în viaţa de zi cu zi.

Copiii se confruntă dintotdeauna cu astfel de situaţii grele, însă, cu modelul actual al familiei şi al programului de muncă, părinţii rareori sunt prin preajmă pentru a oferi sprijin (s-a estimat că, din 1986 încoace, părinţii au cu zece până la douăsprezece ore mai puţin timp disponibil săptămânal pentru copiii lor decât aveau în 1960). Copiii au nevoie de abilităţi de a se descurca singuri, când noi nu suntem prezenţi. De asemenea, au nevoie de abilităţi ca să se descurce şi cu noi, părinţii lor, mai ales când, prea distraşi de tracasările zilnice, uităm să fim binevoitori şi rezonabili.

TREZIREA LA COPIII NOŞTRI J

Copiii mei sunt uimiţi de nemaipomenita mea abilitate de a nu-i auzi, câteodată. Pot să stea la o jumătate de metru în faţa mea şi, dacă sunt absorbit de altceva, nu aud niciun cuvânt din ceea ce-mi spun. O întreabă pe mama lor: „Cum poate tata să facă asta?”, de parcă ar fi vreo putere specială. Uneori, sunt cu adevărat impresionaţi de această abilitate şi fac cu rândul pentru a mi-o testa. Însă, de cele mai multe ori sunt supăraţi. Lucrul acesta mă îngrijorează, pentru că mă tem că, la un anumit moment, se vor da bătuţi şi nu vor mai încerca. Trebuie să le acord atenţie copiilor mei, dacă vreau ca şi ei să-mi

acorde mie atenţie.

Când copiii noştri au devenit nişte (imitatoare de viteza deranjante, trebuie să ne trezim şi să tragem pe dreapta, mai înainte să rănim pe cineva.

Primul pas pentru a ne păstra cu succes copiii este *să ne trezim* literalmente la ei! Dacă am ales să avem copii şi după aceea am permis carierei sau altor ambiţii să-i înlocuiască din poziţia de principal scop al nostru în viaţă, trebuie să deschidem ochii în faţa crudei realităţi: ne-am lăsat păcăliţi de falşii profeţi ai culturii noastre materialiste de Madison Avenue[1]. Dacă am lăsat pe mâna altora povara grea de a ne educa şi a ne pregăti copiii, este nevoie să acordăm mai multă atenţie conţinutului şi metodelor de abordare ale acelei pregătiri şi să ne implicăm în proces. Cu atât mai mult, când copiii noştri au devenit nişte limitatoare de viteză deranjante, în cursa noastră prin viaţă rapidă şi furioasă, pe pilot automat, trebuie să ne trezim şi să tragem pe dreapta, mai înainte să rănim pe cineva.

Un studiu din 1997, condus de Institutul de Cercetări Sociale al Universităţii din Michigan, a confirmat că părinţii dedicaţi au un impact semnificativ. Chiar după ce a trecut în revistă toate lucrurile asupra cărora părinţii au mai puţin control, studiul a concluzionat că părinţii care au declarat că erau apropiaţi de copiii lor, aveau relaţii afectuoase cu ei, făceau multe lucruri împreună cu ei şi menţineau speranţe ridicate în privinţa lor, aveau copii care păreau mai fericiţi, mai binecrescuţi şi mai bine adaptaţi social.

Este nevoie să încetinim şi să ne facem timp pentru copiii noştri. Dacă încetăm să-i mai judecăm şi ne întoarcem conştient minţile şi inimile la momentele noastre cu ei din prezent, ne putem trezi pentru a înţelege natura şi nevoile lor unice. Ne putem trezi pentru a ne

1 Potrivit lexicologului William Safire, Madison Avenue a devenit metonimic pentru industria de advertising american, în special cu referire la tehnicile abile de manipulare a sentimentelor consumatorilor (N.t.)

gândi la ce ne-ar sta în puteri să facem ca să-i ajutăm să fie nişte fiinţe umane fericite şi reziliente. Ne putem trezi pentru a ne purta faţă de ei cu răbdare, acceptare şi înţelegere, nu cu răbufniri impulsive de mânie. Ne putem trezi pentru a închide (sau a arunca) televizorul şi alte distracţii şi a fi, pur şi simplu, împreună cu ei, vorbindu-le, ascultându-i şi jucându-ne.

În cartea lor, *Cum să-ţi reinventezi viaţa*, psihologii Jeffrey Young şi Janet Klosko enumeră şase nevoi primare ale unui copil, care trebuie satisfăcute pentru ca el să se dezvolte armonios:

1. Siguranţa
2. Conexiunea cu ceilalţi
3. Autonomia
4. Stima de sine
5. Autoexprimarea
6. Limite realiste

O parte din trezirea la oportunităţile şi responsabilităţile noastre parentale o reprezintă trezirea la aceste nevoi şi stabilirea modurilor prin care putem ajuta la satisfacerea lor. E foarte greu să fii un părinte de succes, dar e aproape imposibil, dacă nu eşti treaz în mod conştient la sarcina aceasta.

Pentru cei mai mulţi dintre noi, să învăţăm să ne trezim şi să trăim conştient în momentul prezent reclamă un considerabil efort. Recomand cu tărie scrierile lui Jon Kabat-Zinn şi ale lui Ihich Nhat Hanh ca ghiduri pentru dezvoltarea unei practici personale de a fi cu adevărat treji în vieţile noastre, practică de asemenea cunoscută ca mindfulness.

În niciun alt sector al vieţilor noastre mindfulnessul nu este mai important decât în acela al trăirii împreună cu copiii noştri şi al educării lor. Lucrul acesta este mai cu seamă adevărat când copiii noştri simt încă în formare, când trusa lor interioară de instrumente aşteaptă să fie umplută. În Capitolul 7, am inclus câteva exerciţii pe care să le poţi folosi atât ca să-ţi ajuţi copiii, cât şi ca să-ţi

dezvolţi o mai autentică stare de prezenţă conştientă în viaţa de zi cu zi. Am inclus, de asemenea, o listă de lecturi folositoare despre practicarea formală şi informată a mindfulnessului.

MINDFULNESS

Mindfulness înseamnă a acorda atenţie într-un mod aparte: intenţionat, momentului prezent şi în mod necritic. Acest tip de atenţie încurajează o mai mare conştientă, claritate şi acceptare a realităţii momentului. Ne deschide ochii asupra faptului că vieţile noastre se desfăşoară doar într-o succesiune de momente. Dacă nu suntem pe deplin prezenţi în multe din aceste momente, s-ar putea nu doar să pierdem ce e mai valoros în vieţile noastre, dar şi să ratăm să ne dăm seama de bogăţia şi profunzimea posibilităţilor noastre de dezvoltare şi transformare.

— Jon Kabat-Zinn

CUM FUNCŢIONEAZĂ SISTEMUL TRUSEI DE INSTRUMENTE VERBALE

Sistemul prezentat în cartea de faţă se bazează pe multe dintre principiile utilizate de obicei în învăţarea asertivităţii: autoexprimare, deschidere, deviere, repetiţie verbală şi abilităţi de rezolvare a problemelor/conflictelor. Am încercat să inserez în acest sistem tehnicile adulte eficiente într-o formă destul de simplă ca să fie înţeleasă de copii. De asemenea, am inclus elemente de terapie cognitivă şi mindfulness, despre care cred că sunt esenţiale pentru dezvoltarea unei asertivităţi interne şi a unei stări de bine durabile.

Trusa de instrumente verbale este împărţită în şapte categorii, cărora eu le-am spus Metode, fiecare purtând numele unei păsări dintr-o specie aparte;

compusă din tehnici elementare, simple sau exerciţii pentru fiecare categorie;

Introdusă prin modele de scenarii parentale scurte, uşor de aplicat.

Am ales păsările ca simboluri pentru trusa mea de instrumente verbale din pricina naturii lor prin excelenţă

vocale şi a aprecierii mele pentru prezenţa lor în lume. N-au fost aşa dintotdeauna pentru mine. Am avut o anumită imagine mentală despre „păsărari” (cum probabil o aveţi şi voi): pălării caraghioase, şosete până la genunchi, ochelari de şoareci de bibliotecă şi binocluri atârnate la gât. Prin urmare, găseam din cale-afară de amuzant că atleticii mei fraţi şi nepotul meu erau atât de pasionaţi de zburătoare. Însă, în weekendul de după înmormântarea tatălui meu, am fost în dispoziţia necesară pentru rezervaţia Point Reyes, pentru Oceanul Pacific, pentru balsamul vindecător al naturii şi pentru compania fraţilor şi a nepotului meu. Le-am fost recunoscător pentru invitaţia de a mă alătura lor şi pentru ce am trăit acolo. De atunci, îmi place să observ păsările.

E instructiv de remarcat că, deşi multe triluri ale păsărilor sunt înnăscute (mai ales fluierăturile scurte, de alarmă generică), multe specii învaţă elementele specifice ale repertoriului lor de la unul sau mai mulţi tutori adulţi. Prin imitaţie vocală, puii de pasăre cântătoare deprind structuri mai elaborate ale dialectului lor, care sunt esenţiale pentru supravieţuire şi pentru succes în cadrul speciei lor. Cred că există aici o analogie convingătoare cu noi, ca specie umană. Puii noştri au nevoie de tutori conştienţi care să-i înveţe instrumentele verbale şi mentale necesare pentru a-i ajuta să fie fericiţi şi încrezători în sine în lumea noastră. Adeseori, presupunem că ei vor deprinde singuri aceste abilităţi. Şi adeseori o fac, imitând modelul nostru şi modelele altora. Însă, la fel de des, vor avea nevoie de ajutor conştient pentru învăţarea acestor abilităţi – exact cum au nevoie de ajutor ca să înveţe cititul, matematica, baletul sau orice altceva.

Am numit fiecare dintre cele şapte metode ale mele de folosire a instrumentelor verbale după câte o pasăre ale cărei caracteristici le descrie cel mai bine. Copiii reacţionează natural la păsări şi imaginile lor sunt uşor de ţinut minte. Şi copiii de cinci ani pot să-şi amintească lejer o gaiţă albastră gâlcevitoare, un colibri rapid sau o bufniţă

înţeleaptă şi abilităţile verbale asociate cu fiecare dintre ele.

La fiecare din cele şapte categorii de abilităţi verbale am inclus tehnici specifice. Experienţa mi-a demonstrat că poate fi foarte eficient să ai un nume memorabil ataşat de o tehnică. Numele devin coduri care le reamintesc copiilor ce au învăţat. Când te referi la Puternicul Probabil (Mighty Might) sau la Sherlock Holmes, copilul recunoaşte imediat tehnica.

Poţi introduce aceste metode verbale sistematic sau după cum este nevoie. Alege ce e util şi renunţă la restul. Dacă vrei să oferi o prezentare generală a acestor principii, cum am făcut şi eu, ar putea fi constructiv să organizezi, periodic, nişte lecţii introductive mai riguroase. O să găseşti o listă de verificare a cunoştinţelor la sfârşitul cărţii, cu care poţi urmări ce a învăţat copilul tău, în caz că vrei o abordare mai sistematică. Scenariile nu sunt date pentru a fi urmate literal, ci doar ca să-ţi faci o idee despre cum ar putea decurge logica prezentării.

SFATURI PRACTICE

Faptul că am avut aceste tehnici verbale la dispoziţie m-a ajutat în sarcina mea de părinte. Mai mult ca orice, ele i-au furnizat familiei mele o cale de a discuta despre importantele abilităţi sociale şi interpersonale şi a le aplica. Când un profesor de la şcoală spune „încercaţi să folosiţi înmulţirea în loc de împărţire” sau „Folosiţi *o* lung în loc de *o* scurt”, copiii ştiu precis ce spune profesorul şi pot răspunde în mod corespunzător. Când eu le spun jucătorilor de baschet dintr-o busculadă să pivoteze şi să blocheze, ei înţeleg ce le spun. De asemenea, când îi spun fiicei mele să încerce Eu-Puterea sau Ridicatul din Umeri, ea ştie exact ce vreau să spun. Am inclus scenarii şi exemple într-un limbaj destul de simplu pentru a fi înţeles de copiii de la cinci ani în sus. Dacă ai un copil foarte vorbăreţ, ai putea introduce metodele chiar şi mai devreme. Bineînţeles, o să adaptezi nivelul limbajului din exemple la nevoile copilului tău.

Când am început să predau aceste tehnici, copiii mei aveau zece, şapte şi patru ani. Am vrut să le dau o perspectivă de ansamblu, aşadar, am programat o metodă ca temă pentru o lună. În fiecare săptămână, le prezentam pe scurt o tehnică şi recapitulam ce discutaserăm în săptămâna dinainte. Ne jucam mult pe roluri. Am descoperit că este mai cu seamă important să inversăm rolurile, respectiv eu jucam copilul, astfel încât copiii mei să poată avea un model despre cum se foloseşte tehnica. La sfârşitul lunii, le dădeam un simbol al metodei, ca dar şi ca amintire (de exemplu, un lănţişor, o şapcă de baseball, un poster sau alte nimicuri).

Ca în cazul mai tuturor proceselor de învăţare, introducerea este partea uşoară. Dar eu am descoperit că şi pregătirea continuă şi recapitularea pot fi, dacă nu uşoare, măcar simple. Punctele esenţiale ale pregătirii sunt claritatea, indicaţiile la momentul oportun şi buna cunoaştere a copiilor tăi. Cartea aceasta oferă tehnici, exemple şi exerciţii pentru a clarifica instrumentele. Indicaţiile la momentul oportun înseamnă să le oferi copiilor tăi un rezumat al instrumentelor în situaţii ad-hoc din viaţa reală (foarte asemănător cu a opri o busculadă sau a cere un time-out în mijlocul unui meci, pentru a clarifica unele lucruri). Cunoaşterea copiilor tăi înseamnă să stai aproape de ei şi să le înţelegi nevoile. Pentru a fi eficientă, simt de părere că orice îndrumare şi pregătire a copiilor noştri trebuie să fie făcută cât mai natural şi mai neconstrângător cu putinţă.

Iată câteva exemple de cum am integrat eu predarea şi folosirea acestor instrumente în cursul obişnuit al vieţii noastre:

Când copiii vin la mine şi încep să se acuze unul pe altul pentru vreun incident sau vreo încălcare a vreunei reguli, eu le cer să se ducă înapoi şi să folosească mai întâi comunicarea directă între ei (Eu-Puterea, vezi pagina 30) şi, dacă nu merge, trecem la Pauza de Soluţionare (vezi Capitolul 4).

Când hărţuirea sau ciorovăiala scapă de sub control, cer Vorbitul Frumos (Capitolul 5) şi mă aşez la discuţie cu cel care a fost hărţuit, trecând în revistă instrumentele pentru a răspunde la hărţuire (Metoda Colibriului). Eu însumi folosesc Eu-Puterea pentru a le spune copiilor ce vreau.

Dacă sunt îndreptăţit să-i corectez pe copiii mei şi ei încep să devină anormal de defensivi, le amintesc instrumentele pentru a face faţă criticilor în mod constructiv (Metoda Ciorii).

Când copiii mei se chinuie cu o sarcină pe care într-adevăr trebuie s-o termine, mă aşez lângă ei şi îi ajut cu Sucitul (Capitolul 6) sau le reamintesc despre ce era vorba când exersau Stânca (Capitolul 7) şi cum s-ar putea aplica în situaţia lor.

În timp, când îmi dau seama, fie prin observaţie directă, fie din ceea ce îmi povestesc copiii despre şcoală, că ei ar putea beneficia de pe urma utilizării unei tehnici anume, mă întorc şi recapitulez cu ei.

Nu fac mare caz de antrenamentul acesta şi nu-mi „tehnicizez" permanent copiii. Însă dispun de instrumente la care pot să fac ocazional referire, când este nevoie şi când mi se pare că e un moment propice să strecor câteva sugestii. O tactică esenţială este ca, la început, să foloseşti cât mai mult Pauza de Soluţionare – un time-out dintr-o situaţie dificilă şi un moment oportun de intervenţie pentru a-ţi ajuta copiii să-şi rezolve neînţelegerile în mod creativ şi pentru a le consolida instrumentele verbale. După o vreme, copiii mei s-au săturat să cer eu Pauza de Soluţionare şi au început să-şi rezolve singuri, stăpâni pe ei, multe dintre problemele lor interpersonale.

În mod cert va trebui să fii foarte răbdător şi nu foarte pisălog, mai ales cu copiii foarte mici. Fiica mea, Brooke (mezina familiei), era preşcolară când am început să-mi educ copiii (se referea la judoul nostru verbal ca la judoul „violet", expresie pe care încă ne mai place s-o folosim). La acest stadiu al vieţii, emoţiile pot fi atât de

copleşitoare, încât e greu pentru copii să folosească altceva decât un ciocan verbal când sunt frustraţi sau speriaţi. Cel mai mult au nevoie de dragoste, răbdare şi sprijin din partea noastră. Însă, nu a fost prea devreme pentru Brooke să înceapă cel puţin să înţeleagă conceptele şi să se familiarizeze cu termenii. De asemenea, n-a fost prea devreme pentru ea să participe la Pauzele de Soluţionare cu fraţii ei mai mari, pentru a încerca să-şi rezolve problemele între ei.

La celălalt capăt al scalei, analogiile cu păsări s-ar putea să nu prindă la adolescenţi şi s-ar putea să nu le placă nicio structură atât de formală. Fiul meu cel mare, Adam, acum este adolescent şi evident nu-i plac discuţiile lungi. Cu toate acestea, adolescenţii sunt educabili, dacă suntem mai destinşi când îi învăţăm şi nu prea moralizatori. Cu adolescenţii trebuie să ne găsim talentul de antrenori neconvenţionali. Eu am descoperit că sunt deschişi la sfaturi şi chiar se amuză la jocul pe roluri.

Fiul meu mijlociu, Jackson, este acum la vârsta perfectă pentru a fi antrenat, unsprezece ani. E destul de mare ca să înţeleagă lucrurile clar şi este deschis la a fi pregătit de părinţii lui. Acesta este stadiul de vârstă potrivit pentru a umple trusa de instrumente, astfel încât, când copiii noştri nu mai sunt deschişi la dăscălitul nostru, să fi deprins deja instrumentele şi credinţele care să le fie de folos independent.

Cu timpul, unele dintre aceste instrumente şi tehnici au devenit obişnuite în trusele de instrumente verbale ale copiilor mei. Au devenit, treptat, o parte din limbajul şi cultura familiei. Asta nu vrea să însemne că, mulţumită lor, copiii mei nu mai trec prin aceleaşi nelinişti şi momente proaste ca toţi ceilalţi copii. Ci înseamnă că acestea sunt mai puţine, că ei le înfruntă mai bine şi că eu ştiu ce să le spun când au nevoie de ajutor. Folosirea acestor procedee mi-a oferit şi ocazia să discut cu copiii mei anumite credinţe despre care sper că îi vor ajuta să fie fericiţi şi să facă bine.

Nu avem decât o perioadă scurtă, de câţiva ani, pentru a ne bucura de copiii noştri şi a-i influenţa. Eu cred că influenţa cea mai importantă pe care o putem avea asupra copiilor noştri, în afară de a-i iubi şi a încerca să le fim aproape, este să-i învăţăm (atât prin cuvinte, cât şi prin fapte) principiile care îi pot ajuta să fie fericiţi şi să facă bine. În acest scop, tehnicile verbale şi procedeele pe care vi le prezint mie mi-au fost binevenite.

UN MIC AVERTISMENT

Cum îi instruim pe copii este la fel de important ca şi ce anume îi învăţăm. Nu este o exagerare dacă subliniem cât de important este să-i formăm cu dragoste şi cu răbdare. Încercăm doar să le dăm copiilor noştri nişte instrumente, nu încercăm să creăm copiii perfect asertivi sau să atingem perfecţiunea ca părinţi-formatori.

Cu toţii am văzut antrenorii de baseball ai juniorilor din Little League pregătindu-i serios pentru Major League şi nu e deloc plăcut. Cei mai buni antrenori din Little League sunt cei care le dau copiilor câteva instrucţiuni, joacă împreună cu ei prinderea mingii, îi încurajează şi îi lasă să joace. Aceştia înţeleg că obiectivul lor e dezvoltarea şi starea de bine a copiilor, nu scorul final de victorie. La fel se întâmplă şi când îi învăţăm pe copiii noştri aceste strategii verbale. Trebuie să le arătăm copiilor cum se folosesc tehnicile (instrucţiunile), să jucăm pe roluri, împreună cu ei, câteva scenarii (prinderea mingii), şi apoi să-i lăsăm pur şi simplu să le încerce singuri. E mai cu seamă important să nu ne supărăm pe ei dacă nu folosesc tehnicile corect sau nu le aplică deloc în viaţa reală. Ideea este să-i dotăm cu nişte instrumente, nu să le impunem un alt set de standarde de performanţă.

Gel mai buni antrenori înţeleg că obiectivul lor e dezvoltarea şi starea de bine a copiilor, nu scund final de victorie. La fel se întâmplă şi când îi învăţăm pe copiii noştri aceste strategii verbale.

În sfârşit, trebuie să avem grijă de credinţele noastre fundamentale vizavi de copiii „noştri”. Luat prea literal,

conceptul de „ai noştri” ne poate face să credem despre copii că sunt mai degrabă posesiuni, decât fiinţe omeneşti independente. Suntem norocoşi să avem copii născuţi din noi, dar ei nu sunt totuna cu noi. Au nevoie de conducerea, îndrumarea şi dragostea noastră, dar nu de controlul nostru. Trebuie să-i lăsăm să înflorească în unicitatea lor proprie. Privilegiul nostru odată-în-viaţă şi menirea ca părinţi este să ajutăm această înflorire pentru altă fiinţă omenească.

Capitolul 1

METODA GAIŢEI ALBASTRE:
AUTOEXPRIMAREA ASERTIVĂ

Dacă petreceţi puţin timp în pădure, o să vă convingeţi repede despre gaiţa albastră că este excepţional de expresivă. Poate că nu-i vedeţi frumoasele aripi albastre şi moţul, când săgetează din copac în copac, dar negreşit o să-i auziţi cârâitul, indiferent unde vă aflaţi. Gaiţa albastră o să vă spună continuu şi fără frică, vouă şi tuturor vecinilor ei, ce simte despre lucruri. Metoda Gaiţei albastre este modalitatea autoexprimării asertive, sau a spune celorlalţi ce simţi.

În urmă cu vreo câţiva ani, am fost profesor şi antrenor pentru un elev imigrat, vorbitor de spaniolă, pe nume Gonzalo. În pofida faptului că, financiar, era cât se poate de sărac, Gonzalo credea că era la fel de bun ca oricine altcineva din liceul lui (de fapt, era mai bun decât oricine altcineva când era pe pista de alergare). Modul lui natural asertiv era uneori greşit înţeles de elevii vorbitori de engleză şi eu mă trezeam apărându-l tot timpul de conflicte. Gonzalo avea un simţ al nobleţei dreptului său

înnăscut, care depăşea statutul economic sau orice altă circumstanţă.

Unii copii, precum Gonzalo, sunt natural asertivi din clipa în care s-au născut. Dacă şi copilul tău este unul dintre aceşti indivizi natural asertivi, capitolul de faţă va reprezenta un exces. Pentru tine, provocarea este probabil să-l înveţi pe copil politeţea şi respectul. Însă multor copii, fie din pricina personalităţilor înnăscute, fie din pricina modului în care au fost influenţaţi de părinţi şi de alţii, le este dificil să se descurce asertiv cu persoane care îi supără. Dacă au dezvoltat o frică de a nu-i mânia pe ceilalţi sau o frică de dezaprobare sau de ridicol, probabil că nu-şi vor apăra drepturile şi ideile. Dimpotrivă, dacă au dezvoltat o convingere că valoarea lor personală constă în faptul că au întotdeauna dreptate şi că nu greşesc niciodată (perfecţionism), s-ar putea să „riposteze" agresiv – pentru a-şi proteja „eul".

Copiilor cu aceste trăsături nu le poate fi complet confortabil în schimburile sociale dificile, până ce nu au internalizat noi credinţe despre ei înşişi. Câtă vreme nu au convingerea fermă că sunt fundamental buni, indiferent ce cred ceilalţi despre ei sau ce le spun, vor fi înclinaţi să se lase „călcaţi în picioare" sau să riposteze exagerat în situaţiile confruntative. Fie nu se vor exprima, de teama de *a* nu stârni mânia sau de teama ridicolului, fie vor încerca repetat să calce peste ceilalţi, din efortul de a avea dreptate cu orice preţ şi a-şi salva eul.

Linia de mijloc între aceste două tipuri de reacţie este asertivitatea: exprimarea clară a intereselor, a sentimentelor şi a opiniilor noastre, fără intenţia de a repurta o victorie asupra celorlalţi. Din nou, asertivitatea confortabilă rezultă dintr-o premisă fundamentală sănătoasă: copiii tăi cred că simt la fel de buni ca oricine altcineva.

Până când copiii vor dezvolta şi internaliza această credinţă fundamentală cu ajutorul tău activ şi conştient, exersarea Metodei Gaiţei albastre îi poate ajuta să se

descurce în situaţiile sociale în care asertivitatea ar fi benefică. Şi cine ar fi mai potrivit pentru a exersa împreună cu ei aceste tehnici decât tine? La bine sau la rău, părinţii adesea reprezintă figurile de autoritate impresionante în vieţile copiilor lor.

Asertivitatea: o exprimare clară a intereselor, a sentimentelor şi a opiniilor noastre, fără intenţia de a repurta o victorie asupra celorlalţi.

SCENARIU PENTRU INTRODUCEREA METODEI GAIŢEI ALBASTRE

Dacă mergi şi te aşezi, în linişte, în pădure, ai să auzi adesea un puternic cârâit al unei anumite păsări. De regulă, sunt sunetele gaiţei albastre. Dacă eşti destul de norocos să vezi pasărea, o să observi că sporovăie neîncetat cu restul creaturilor din pădure şi le spune ce părere are ea despre lucruri.

Gaiţele albastre sunt un bun exemplu de autoexprimare asertivă – ceea ce înseamnă a le spune deschis oamenilor exact ceea ce vrei şi ce părere ai tu despre lucruri. Uneori, în viaţă, oamenii pot fi răutăcioşi, s-ar putea să încerce să te oblige să faci lucruri pe care tu nu prea vrei să le faci ori s-ar putea să încerce să te împiedice să iei lucrurile pe care le meriţi. Când oamenii te supără, primul lucru pe care trebuie să-l faci este să le spui, pur şi simplu, să înceteze. Nu putem fi niciodată siguri că ei înţeleg ce simţim dacă nu le spunem. Spunându-le cum ne simţim poate că nu rezolvă problema, dar e cel mai bun început.

Metoda Gaiţei albastre constă în a învăţa să le spunem direct oamenilor ce simţim despre lucruri.

TEHNICA 1: EU-PUTEREA

Eu-Puterea, care nu trebuie confundată cu faimoasa formaţie din fotbal[2], este o tehnică menită să-i ajute pe copii să se obişnuiască să-şi exprime asertiv ce vor sau ce

2 Power I — distribuție ofensivă în teren a jucătorilor de fotbal american în forma literei I („eu“, în engleză), de regulă opusă unei formații T, defensive (N.t.).

simt, folosind afirmaţii la persoana întâi – cum ar fi „Eu vreau”, „Eu nu vreau”, „Mie nu-mi place”, „Eu cred”, „Eu simt”, „Eu nu sunt de acord”. Este o cale de a-i ajuta pe copii să-şi recâştige sentimentul de suveranitate, dacă l-au pierdut. S-ar putea crede că toţi copiii ştiu să facă asta. Copiii foarte mici cu siguranţă ştiu cum să spună cu voce tare ceea ce vor, într-un mod cu totul lipsit de inhibiţii – de fapt, sunt momente când chiar ne-am dori să fie un pic mai inhibaţi. Însă, pe măsură ce cresc, uneori oamenii se înfurie pe ei dacă îşi exprimă sentimentele şi cer ceea ce vor; învaţă că este „egoism” – prin urmare, ei sunt răi – când cer ceea ce vor; ori s-ar putea să descopere că e mai uşor să obţină ceea ce vor prin mijloace indirecte. Învaţă că nu e în regulă să nu fie de acord. Cu nicio posibilitate rămasă pentru o comunicare onestă, directă, copiii pot deveni foarte abili în a obţine ceea ce-şi doresc indirect – jucând rolul victimei şi folosind instrumentele învinovăţirii, exagerării şi manipulării. Tehnica Eu-Puterii este menită să-i ajute să se simtă în largul lor folosind comunicarea directă.

Eu-Puterea înseamnă, pur şi simplu, să foloseşti „eu”, pronumele la persoana întâi, într-o manieră clară, încrezătoare, pentru a-ţi exprima dorinţele şi sentimentele în situaţii confruntative: „Eu vreau să nu mai faci asta”, „Eu mă simt prost când faci asta”, „Eu vreau să mă laşi în pace”, „Eu vreau să încetezi să mă hărţuieşti” sau „Eu am impresia că nu mă asculţi”, „Eu vreau să mă ajuţi să fac curăţenie”, „Eu nu sunt de acord cu asta”, „Mie nu-mi place asta”, „Eu mă simt furios când spui asta” şi aşa mai departe. Pentru copii, este important să se obişnuiască să se simtă confortabil când exprimă simplu şi direct ce vor şi ce nu vor sau cum se simt şi ce gândesc în diverse situaţii, deopotrivă faţă de prieteni, adversari şi figurile autorităţii. Ei trebuie să înveţe că nu e nevoie să-i învinovăţească pe ceilalţi – de vreme ce asta nu face decât să creeze un conflict în plus.

Eu, unul, încerc să-i laud imediat pe copiii mei când

folosesc Eu-Puterea faţă de mine, atunci când am fost nedrept sau neîngăduitor. Nu numai că este valoros pentru mine să mi se atragă atenţia în situaţiile respective, dar aceste momente sunt foarte importante pentru copiii mei. Dacă ei pot să mă înfrunte direct în situaţiile respective, sunt mai încrezător că vor fi capabili să se descurce eficient cu alte figuri ale autorităţii, mai târziu, în vieţile lor. Copiii trebuie, de asemenea, să înţeleagă că adulţii nu au totdeauna dreptate sau nu sunt mereu rezonabili şi că e în regulă să nu fie de acord cu ei, atâta vreme cât o fac respectuos. Uneori, noi, ca părinţi, suntem nesiguri în privinţa autorităţii noastre şi simţim nevoia de a avea totdeauna dreptate. Uneori, ne considerăm hegemonii casei noastre, în loc de lideri ai casei noastre. Dacă ai vreodată îndoieli cu privire la beneficiile unui stil de parentaj autoritarist faţă de unul mai democratic, adu-ţi aminte că studiile despre Germania nazistă ajung, în general, la concluzia că sistemul de familie autocrat, autoritar, a contribuit la a face posibile consecinţele acelei societăţi. Oamenii îi ascultă şi îi urmează pe lideri; fie se supun, fie luptă împotriva dictatorilor. Ca părinţi, e dreptul nostru să fim asertivi faţă de copiii noştri. Trebuie să menţinem nivelul aşteptărilor, regulile şi consecinţele. Dar, de asemenea, trebuie să evităm să fim autocraţi.

Dacă utilizarea Eu-Puterii de către copiii mei este nerezonabilă, le răspund pur şi simplu tot cu Eu-Puterea (utilizarea tehnicii Eu-Puterii este la fel de importantă pentru părinţi ca şi pentru copii). Nu îmi cedez rolul parental de lider în familie, dar schimbul verbal părinţi-copii este foarte util pentru a-i ajuta pe copii să dobândească un simţ al suveranităţii în vieţile lor. Folosirea Eu-Puterii într-un mod lipsit de inhibiţii, direct, poate fi începutul unei vieţi mai fericite.

SCENARIU PENTRU INTRODUCEREA TEHNICII EU-PUTEREA

Eu-Puterea este primul demers al Metodei Gaiţei albastre. Este cea mai bună cale de a-i face pe oameni să

înţeleagă ce vrei şi ce simţi tu despre lucruri. Uneori, credem că oamenii ar trebui să ştie automat ce simţim despre lucruri. Însă, dacă nu le spunem, nu putem fi cu *adevărat* siguri că ne înţeleg. Trebuie să le spunem celorlalţi dacă ne supără sau dacă nouă nu ne place un anumit lucru. Trebuie să le spunem cum vrem să fim trataţi.

Eu-Puterea înseamnă, pur şi simplu, folosirea cuvântului „eu" – ca în: „Eu vreau să încetezi să mai faci aşa", „Eu vreau să mă laşi în pace", „Eu mă simt prost când faci asta", „Nu vreau să faci asta", „Mă simt furios când spui asta", „Eu nu sunt de acord cu asta", „Eu simt că nu mă asculţi", „Eu vreau să mă ajuţi la curăţenie" şi aşa mai departe. Eu-Puterea înseamnă să te simţi confortabil atunci când foloseşti cuvântul „eu" ca să le spui oamenilor că nu eşti de acord cu ei, că ai altă părere decât ei. Nu e nevoie să-i acuzăm pe ceilalţi folosind cuvântul „tu", ci le putem spune pur şi simplu ce simţim folosind cuvântul „eu".

Trebuie să ştii că, în casa noastră, vreau să simţi că poţi folosi Eu-Puterea în orice moment, pentru că într-adevăr vreau să ştiu ce crezi sincer despre diversele lucruri. Trebuie să simţi că poţi veni la mine oricând să vorbim despre emoţiile şi problemele tale. Trebuie, de asemenea, să foloseşti Eu-Puterea faţă de mine, când fac sau spun lucruri care te deranjează sau te fac să te simţi prost sau când spun lucruri cu care tu nu eşti de acord.

Cea mai bună cale de a deprinde Eu-Puterea este să exersăm împreună. Aşadar, eu o să-ţi sugerez nişte situaţii şi vreau ca tu să foloseşti Eu-Puterea faţă de mine. Uneori, este foarte greu să foloseşti tehnica Eu-Puterii cu prietenii tăi, cu alţi copii de vârsta ta sau cu adulţii în grija cărora te afli, de pildă cu profesorul tău. Prin urmare, mai târziu, o să-ţi ofer nişte sfaturi despre cum poţi să le spui şi lor lucruri care par ceva mai greu de spus.

EXERSÂND ÎMPREUNĂ EU-PUTEREA:
EXEMPLE DE JOC PE ROLURI

Poţi înlocui formulările cu unele potrivite cu vârsta copilului tău.

Părinte: Să zicem că eu vin la tine şi încep să te insult.

Copil: Eu vreau să nu mai faci asta.

Părinte: Să zicem că un copil se joacă cu o jucărie (un joc) specială şi tu nu vrei să se joace cu ea.

Copil: Eu nu vreau să te joci cu jucăria aceea.

Părinte: Să zicem că eu vin acasă prost dispus de la muncă şi, pe un ton foarte nervos, strig la tine să te duci imediat să faci ordine în camera ta.

Copil: O să fac ordine în camera mea, dar nu-mi place când vorbeşti cu mine atât de nervos.

Părinte: Să zicem că un copil de la şcoală se bagă în faţa ta şi începe să folosească el calculatorul, deşi tu aşteptai la rând de multă vreme.

Copil: Eu am fost aici înaintea ta; este rândul meu, de fapt.

Părinte: Să zicem că eşti cu un grup de copii la şcoală şi e timpul să faceţi curăţenie, dar ei nu te ajută.

Copil: Hei, vreau să mă ajutaţi şi voi să fac curat.

Părinte: Să zicem că încerci să-mi spui ceva care este foarte important pentru tine şi eu continui să-mi citesc ziarul, fără să fiu atent la tine.

Copil: Eu am ceva să-ţi spun şi mă simt prost când tu nu asculţi. Chiar vreau să mă asculţi.

Părinte: în relaţiile cu alţi copii sau adulţi care te intimidează şi faţă de care nu poţi folosi Eu-Puterea, iată câteva căi care ar putea să facă lucrurile mai uşoare:

Poate că pare o prostie, dar mie nu-mi place asta, îmi vine greu să vă spun, dar mie nu-mi place asta. Sper că nu vă supăraţi, dar eu nu sunt de acord.

Poate că n-o să vă bucure să auziţi asta, dar mie nu-mi place.

Probabil o să vă enervaţi, dar mie nu-mi place asta.

Nu vreau să par nepoliticos sau mai ştiu eu cum, dar eu nu sunt de acord.

Puteţi să nu fiţi de acord, dar mie nu-mi place asta.

N-aveţi decât să ziceţi că simt într-o ureche, dar eu nu sunt de acord.

Uite, amice, poate că n-o să-ţi convină, dar mie nu-mi place asta.

Părinte: Important este nu cum ajungi să foloseşti Eu-Puterea, ci să o foloseşti şi într-adevăr să le spui celorlalţi ce crezi tu. Uneori, s-ar putea să te simţi foarte emoţionat să foloseşti Eu-Puterea. E normal. Dar ţine minte că poţi oricând să spui ce ai de spus – şi nu contează cum rosteşti cuvintele sau cât de emoţionat o să fii. Doar spune-le când simţi nevoia să le spui. Există vreo situaţie în care-ţi vine greu să le spui celorlalţi ce crezi tu cu adevărat? Bine, atunci, hai să exersăm situaţiile acelea împreună.

TEHNICA 2: NU, MULŢUMESC

Ca părinţi, ştim că, de fapt, copiii noştri îl cunosc pe „nu** foarte bine. împreună cu „de ce? **, este unul dintre primele cuvinte de care se agaţă. Ar putea să nu înţeleagă sensul cuvântului când îl folosim noi, dar în mod cert îl înţeleg când îl folosesc ei. În majoritatea familiilor, copiii îl folosesc iară menajamente pe „nu** faţă de părinţi şi de fraţi (cel puţin, când nu îi poate auzi nimeni). Din nefericire, pe măsură ce cresc, au uneori adevărate probleme în a folosi atât „nu” cât şi „de ce?” cu alte persoane, când ar avea nevoie să le folosească. Dorinţa de a fi acceptaţi le întrece dorinţa de independenţă (cel puţin, faţă de camarazii lor).

„Nu, mulţumesc”, ca şi Eu-Puterea, este o tehnică foarte simplă de asertivitate verbală. Dacă nu învaţă să se simtă în largul lor spunând „nu”, fără nevoia de explicaţii, oricui şi în orice situaţie, riscă probabilitatea unor momente de nefericire extremă în vieţile lor. Vieţile noastre au devenit definite în mare măsură de lucruri la care spunem „nu”, la fel ca şi de lucruri la care spunem „da”.

Una este să spui „da” unor lucruri pe care într-

adevăr vrei să le faci şi le simţi potrivite, alta este să spui „da” din obişnuinţă sau de frică (din nou, din pricina credinţelor fundamentale legate de autovalorizare). Mai cu seamă adolescenţii, temându-se de ridicol, dezaprobare şi izolare, găsesc dificil să spună „nu, mulţumesc”. Lucrurile la care spun „da” le pot schimba cursul întregii vieţi, în mai bine sau în mai rău.

Potrivit statisticilor publicate de Departamentul de Sănătate şi de Servicii Publice al S.U.A., în 1998, în unele chestiuni importante copiii nu învăţaseră deloc să spună „nu”. Consumul drogurilor ilicite a crescut cu 60% între 1991 şi 1997, iar fumatul în rândul liceenilor a crescut cu 25%, în acelaşi interval de timp. Deşi a scăzut uşor în anii 1990, rata arestărilor pentru delicte violente în rândul celor de şaptesprezece ani a crescut cu 138% între 1980 şi 1996. Participarea la petreceri în care se bea fără măsură (31% dintre liceenii de clasa a douăsprezecea, în 1996), prezenţa într-o maşină al cărei şofer conduce sub influenţa alcoolului (42% dintre liceeni, într-o anumită lună, în 1995) şi experienţa sexuală în adolescenţă (66% dintre elevii din ultimii ani de liceu, în 1995) au atins, toate, cote alarmante. Copiii noştri trebuie să fie învăţări de la o vârstă fragedă să răspundă cu un „nu, mulţumesc” asertiv, atunci când au nevoie.

Oricât de greu este, dacă îmi doresc ca întotdeauna copiii mei să aibă independenţa de a spune „nu” camarazilor şi altor persoane, trebuie să fiu receptiv şi să le permit să-mi spună „nu” şi mie. Nu-i pot învinge verbal, când îmi spun că nu vor să facă un lucru, aşadar mă aştept să le fie uşor să spună „nu”, în mod asertiv, şi altora. Trebuie să judec, cu răbdare şi înţelepciune, dacă „nu”-ul lor este rezonabil sau nu. Dacă este nerezonabil, atunci le pot cere, pur şi simplu, să facă totuşi ce le cer eu. Dacă „nu”-ul lor este beligerant şi lipsit de respect, trebuie să le spun asertiv cum vreau să fiu tratat. Însă, în limitele rezonabilului, ei au nevoie de spaţiu de desfăşurare emoţional ca să fie în stare măcar să-mi spună „nu”.

SCENARIU PENTRU INTRODUCEREA TEHNICII NU, MULŢUMESC

„Nu, mulţumesc” este a doua tehnică a Metodei Gaiţei albastre. Tehnica aceasta este folosită în situaţii în care oamenii ne cer să facem lucruri pe care nu vrem să le facem sau despre care ştim că nu e bine să le facem. În viaţă, mare parte din fericirea noastră se bazează pe lucrurile la care spunem „nu”. Uneori, e doar o chestiune de a spune „nu” la lucrurile care nu ne plac. Alteori, e mai important, pentru că înseamnă să spui nu la lucruri care ne pot face rău, nouă înşine sau altora [dă-i copilului tău nişte exemple de astfel de lucruri dăunătoare].

La fel ca în cazul Eu-Puterii, vă invit să nu ezitaţi să-mi spuneţi când nu vreţi să faceţi vreun lucru. S-ar putea să nu fiu de acord şi să fiţi nevoiţi să-l faceţi, oricum. Ţineţi minte că vreau să-mi vorbiţi respectuos. Dar şi că vreau să ştiu, totuşi, ce simţiţi şi de ce simţiţi aşa.

Uneori, când eram copil, şi mie îmi era greu să le spun „nu” prietenilor mei şi s-ar putea să vă fie şi vouă greu. Însă, la fel ca în cazul Eu-Puterii, nu e vorba de cum ajungeţi la asta, ci să ajungeţi, în cele din urmă, şi să spuneţi „nu” când simţiţi nevoia.

Sunt mai multe moduri de a spune „nu” confortabil; iată câteva exemple:

NU
Nu, dar mulţumesc pentru întrebare.
Nu, dar mulţumesc că te-ai gândit la mine.
Nu, poate altă dată.
Nu, bănuiesc că sunt laş.
Nici nu mă gândesc, hai să facem altceva.
Nu, dar sună foarte distractiv – eu o să pierd.
Nu, pur şi simplu nu pot.
Nu, eu n-o să fiu în stare.
Nu, nu-mi surâde treaba asta.
Nu, probabil e o prostie, dar pur şi simplu nu vreau.
Nu, ştiu că ar trebui, dar o să zic pas, de data asta.
Nu, părinţii mei m-ar desfiinţa.

Nu, pur şi simplu nu vreau.

Nu, în niciun caz.

Nu, du-te de aici.

Nu, nu şi iar nu.

Cea mai bună cale de a învăţa tehnica „Nu, mulţumesc” este să exersăm împreună. Eu o să dau exemple de câteva situaţii şi tu o să foloseşti în răspunsuri Nu, mulţumesc.

EXERSÂND ÎMPREUNĂ NU, MULŢUMESC

EXEMPLE DE JOC PE ROLURI

Poţi înlocui formulările cu unele potrivite cu vârsta copilului tău.

Părinte: Să zicem că eu sunt unul dintre prietenii tăi şi-ţi spun, „Hei, hai să ne ducem să-l îmbrâncim pe piciul ăla”. *Copil*: în niciun caz.

Părinte: Hai să zicem că eşti pe la unul din prietenii tăi şi el îţi spune: „Hei, părinţii mei nu sunt acasă, hai să ne uităm la filmul ăsta mişto, interzis pentru vârsta noastră”. *CopU*: Nu, mulţumesc; hai pe-afară să facem aruncări la coş.

Părinte: Să zicem că te invită cineva la joacă sau la o petrecere, dar tu nu vrei să mergi.

Copil: Nu, dar mulţumesc pentru invitaţie.

Părinte: Să zicem că îţi dă cineva o sticlă de bere şi-ţi spune, „Hei, ia şi tu o înghiţitură, două”.

Copil: Nu, în niciun caz.

Părinte: Să zicem că noi ţi-am spus că trebuie să te întorci de la prietenul tău la o anumită oră, iar prietenul tău îţi spune, „Nu trebuie să pleci acum, mai stai vreo jumătate de oră”.

Copil: Nu, mi-ar plăcea să mai rămân, dar nu pot.

Părinte: Să zicem că un profesor de la tine de la şcoală îţi cere să intri într-un club la care tu chiar nu vrei să te înscrii.

Copil: Nu, dar vă mulţumesc pentru invitaţie.

Părinte: îţi vine vreodată greu să spui nu, într-o anumită situaţie sau faţă de un anumit tip de persoane? în

ce fel de situaţii sau faţă de ce fel de persoane? Bine, hai să exersăm împreună situaţiile de genul ăla.

TEHNICA 3: ÎNTREBĂRI SIMPLE

Cei mai mulţi dintre noi am fost la un curs, la o şedinţă sau în altă situaţie, când ne-am dat brusc seama că habar n-avem ce-a spus adineauri vorbitorul. Fie n-am fost atenţi, fie n-am înţeles. Uneori, suntem prea stingheriţi ca să intervenim şi stăm acolo, pierduţi. E întotdeauna o mare uşurare când unul dintre acei indivizi nepăsători, de genul celor ce stau în ultimele rânduri, pune toate întrebările „prosteşti" pe care noi, restul, nu îndrăznim să le punem.

Ca oameni, trebuie să admitem realitatea: nu suntem perfecţi. Nu ştim toate lucrurile, nu înţelegem toate lucrurile, nu suntem totdeauna atenţi şi, uneori, ne plictisim. Iar, alteori, oamenii nu explică lucrurile foarte bine. Asta face parte din existenţa noastră, totuşi noi ne convingem de contrariul. Putem şi trebuie să punem oricâte întrebări avem nevoie până înţelegem. Jurnaliştii aplică această tehnică foarte bine, dar la fel putem face şi noi.

Nu există nimic mai asertiv decât să pui întrebări simple până obţii răspunsurile de care ai trebuinţă. Cu Eu-Puterea le *spunem* oamenilor ce vrem; cu întrebările simple le *cerem* oamenilor ce vrem (de regulă, informaţie). Theodore Levitt, fost profesor la Facultatea de Management de la Harvard, a sugerat că una dintre cele mai importante calităţi ale liderilor eficienţi din management este capacitatea lor de a pune întrebări simple: De ce facem asta? De ce în modul acesta? Cât de mult costă? Cine o face mai ieftin şi mai bine? şi aşa mai departe. Ce este valabil pentru management, în acest caz, este valabil şi pentru orice altceva în viaţă. Ca indivizi, familii, companii şi ţări, pierdem enorm de mult timp, energie şi bani, ba chiar şi vieţi, nepunând întrebări simple. Avem o tendinţă naturală de a reacţiona şi a trece la fapte, mai înainte de a întreba şi a obţine răspunsuri. Numai când am obţinut răspunsuri clare la întrebările

simple putem face alegeri rezonabile.

Cei mai mulţi copii, când sunt foarte mici, sunt foarte pricepuţi la a pune întrebări. Ne pot extenua cu întrebările lor. Dar, la fel cum se întâmplă cu a spune celorlalţi ce vor (Eu-Puterea) sau a le spune „nu” (Nu, mulţumesc), uneori, copiilor le este înăbuşită această înclinaţie naturală. Sunt învăţaţi că nu este politicos să pună prea multe întrebări, că nu trebuie să ştie anumite lucruri, că părinţii şi alţi adulţi nu au prea multă răbdare cu întrebările lor. Uneori, sunt întâmpinaţi cu ridiculizare şi râs când pun întrebări. Când devin mai mari, înconjuraţi de influenţele camarazilor, devin hipervigilenţi în privinţa aparenţelor. Nu vor să pară caraghioşi în ochii camarazilor sau ai profesorilor punând întrebări simple, care i-ar putea face să fie percepuţi ca ignoranţi.

Stăpânirea tehnicii întrebărilor simple înseamnă să ne dăm voie să punem toate întrebările simple de care avem nevoie până ce obţinem răspunsuri. Întrebările simple – de ce? de ce nu? de ce să nu fie adevărat? şi dacă...? ce e asta? cum funcţionează? de unde ştii asta? cum adică? – ne ajută să ajungem la miezul unei chestiuni. Larry King susţine că dintre toate întrebările simple cea mai importantă e „de ce?”. „De ce?” e importantă pentru că forţează oamenii să explice lucrurile. Dacă oamenii nu pot răspunde convingător la „de ce?”, ne dăm seama că s-ar putea să nu ştie despre ce vorbesc. Richard Feynman, unul dintre fizicienii de frunte ai lumii, spunea că ar trebui să fim totdeauna suspicioşi vizavi de ideile care nu pot fi explicate simplu. El credea că majoritatea experţilor nu ştiu mai mult decât persoanele obişnuite. Oricine poate produce un studiu pentru a-şi susţine propriile idei. Pentru Feynman, cea mai importantă întrebare simplă era: „Cum au descoperit asta?”

Ne putem ajuta mult copiii, dacă le creăm un mediu în care să simtă că e în regulă să pună o mulţime de întrebări simple. Nu îi ajutăm cu nimic dacă formulăm noi întrebările în locul lor. Le putem oferi sprijin moral fiind

disponibili pentru ei când au nevoie să pună întrebări la telefon, în magazine şi în alte locuri, dar trebuie ca ei să adreseze întrebările simple. Trebuie să-i ajutăm pe copiii noştri să continue, pur şi simplu, să pună întrebări.

SCENARIU PENTRU INTRODUCEREA TEHNICII ÎNTREBĂRILOR SIMPLE

A treia tehnică a Metodei Gaiţei albastre se numeşte întrebări simple. De multe ori în viaţă avem nevoie să obţinem informaţii. Avem nevoie de informaţie ca să ne facem temele, ca să găsim lucruri, ca să cumpărăm lucruri, ca să primim ajutor, ca să facem alegeri şi ca să ne dăm seama dacă ceea ce ne spun ceilalţi este adevărat. Cel mai bun prim pas pentru a obţine informaţii este, pur şi simplu, să pui o mulţime de întrebări. Dacă pui întrebări, câştigi timp atunci când încerci să obţii o informaţie. De vreme ce eşti la fel de valoros ca oricare altul, ai voie să pui întrebări oricui – fie ei copii sau adulţi. Cu Eu-Puterea, ai învăţat să le *spui* celorlalţi ce vrei. Cu întrebările simple, poţi *cere* oamenilor ce vrei. Oamenii nu ştiu ce simţi, până ce nu le *spui* şi nu ştiu ce vrei, până nu le *ceri*. Nu contează dacă ai emoţii să pui întrebări sau dacă vocea îţi este puţin tremurată – singurul lucru care contează este să pui întrebările simple când ai nevoie s-o faci.

Cel mai inteligent lucru din lume este să punem întrebări când nu înţelegem. Întrebările simple nu sunt niciodată prosteşti. Una dintre cele mai bune întrebări simple este „de ce?”, întreabă „de ce?” ori de câte ori vrei ca oamenii să-ţi explice lucrurile mai bine sau să-ţi demonstreze ceva. Nu e obligatoriu să fii de acord cu ceilalţi şi „de ce?” ne ajută să ştim dacă are rost să fim de acord cu ceilalţi. Alte întrebări simple eficiente simt: „De ce nu?”, „De ce ar fi asta adevărat?”, „Ce vrei să spui?”, „De unde ştii?”, „Cum faci asta?”, „Cum funcţionează asta?”, „Ai putea să mai explici o dată?”

Trebuie să simţi că întotdeauna poţi pune orice întrebare vrei în casa noastră. Trebuie să simţi că întotdeauna ai voie să pui orice întrebare vrei la şcoală, în

magazine sau în oricare alt loc. Pune oricâte întrebări, până când înţelegi. Aceasta este o ţară liberă şi eşti liber să întrebi. Dacă-ţi vine greu să întrebi când te afli într-un grup mai mare, cum ar fi o clasă de la şcoală, nu ezita să te duci, mai târziu, la profesor sau la oricine v-a vorbit şi să-i pui întrebări simple.

Hai să exersăm împreună Tehnica întrebărilor Simple. Eu o să-ţi prezint câteva situaţii şi vreau ca tu să pui câteva întrebări. Ţine minte, Tehnica întrebărilor Simple înseamnă să pui acele întrebări de care ai nevoie până când înţelegi cu adevărat.

EXERSÂND ÎMPREUNĂ ÎNTREBĂRILE SIMPLE: EXEMPLE DE JOC PE ROLURI

Poţi înlocui formulările cu unele potrivite cu vârsta copilului tău.

Părinte: Să zicem că un profesor de la şcoală explică un lucru şi tu nu prea înţelegi; ce întrebare simplă ai putea să pui?

Copil: Aţi putea, vă rog, să explicaţi din nou?

Părinte: Să zicem că eşti într-o bibliotecă şi trebuie să găseşti nişte informaţii pentru tema ta, dar eşti un pic stânjenit s-o întrebi pe bibliotecară; ce întrebare simplă ai putea să-i pui?

Copil: Am de făcut o lucrare şi aş avea nevoie să găsesc nişte informaţii. Aţi putea, vă rog, să mă ajutaţi?

Părinte: Să zicem că te afli într-un restaurant foarte select şi ai nevoie să foloseşti toaleta; ce întrebare simplă ai putea să pui?

Copil: Aţi putea, vă rog, să-mi spuneţi unde este toaleta?

Părinte: Să zicem că un alt copil vine la tine în clasă şi spune că el e responsabil cu curăţenia şi tu trebuie să cureţi jumătate din sala de clasă, singur; ce întrebare simplă i-ai putea pune?

Copil: „Şi ceilalţi de ce nu mă ajută?” sau „De ce ai hotărât aşa?” sau „Cine te-a numit pe tine responsabil?”

Părinte: Să zicem că un profesor suplinitor de la

şcoală face o afirmaţie ciudată, pe care tu nu o prea crezi, cum ar fi: „Clasă, reţine că aproape toţi oamenii din Australia sunt cu adevărat neprietenoşi”; ce întrebare simplă ai putea să pui? *Copil*: „De ce ar fi adevărat?” sau „De unde ştiţi că aşa e?”

Părinte: Să zicem că te distrezi foarte bine în recreaţie şi că unul dintre prietenii tăi spune: „Trebuie să fii mai serios, te porţi prea copilăreşte pentru vârsta ta”; ce întrebare simplă i-ai putea pune?

Copil: „De ce?” sau „Ce-ţi pasă ţie?” sau „Cine spune?”

Părinte: îţi este vreodată greu să pui întrebări în anumite situaţii sau cu un anumit tip de oameni? Ce fel de situaţii sau oameni? Bine, hai să exersăm acele situaţii împreună.

În viaţa de zi cu zi, ajută-ţi copiii să formuleze întrebări simple şi acordă-le sprijinul moral să le adreseze. Încurajează-i să-ţi pună întrebări, inclusiv „de ce?”. Dacă simţi că, uneori, copiii tăi mai mari pun întrebările în mod nerespectuos, atrage-le atenţia.

Pentru dezvoltarea lor socială în general, învaţă-i să dea o parte din telefoanele de rutină în numele familiei. Acestea pot include telefoane la magazine, la bibliotecă, la cinematograf, la serviciul de informaţii şi alte locuri.

TEHNICA 4: ROTITA CARE SCÂRŢÂIE

Rotiţa care Scârţâie primeşte ulei (sau era puiul precoce primeşte viermişorul?), ceea ce vrea să însemne că stăruind, vei reuşi. Uneori, singura deosebire dintre succesul sau insuccesul asertivităţii este un pic de stăruinţă. Copiii trebuie să înţeleagă că, de multe ori în viaţa lor, când spun ceea ce vor sau nu vor, oamenii pot pur şi simplu să le ignore spusele sau pot folosi ridiculizarea, mânia sau altă metodă verbală manipulatoare pentru a încerca să-i facă să se răzgândească sau să renunţe.

Cu siguranţă vrei să-i înzestrezi pe copiii tăi cu instrumentele potrivite pentru a fi capabili să se descurce

verbal în situaţii dificile, încărcate emoţional – mai ales cu oamenii care şi-ar dori să scape, pur şi simplu, de ei. Din nou, copiii trebuie să înţeleagă foarte clar că sunt la fel importanţi şi de valoroşi ca oricine altcineva de pe planetă – inclusiv prietenii lor, profesorii lor, casierii de la magazin, sportivii cei mai buni de la şcoală, părinţii lor şi preşedintele Statelor Unite. Simt la fel de buni ca oricine altcineva (dar nu mai buni).

Prin dezvoltarea acestui sentiment, copiii vor înţelege că nu trebuie să se lase intimidaţi de nimeni în situaţii verbale – se pot exprima şi pot fi stăruitori faţă de oricine. În acelaşi timp, toţi copiii trebuie să înveţe să evalueze înţelept situaţiile şi să evite sau să dispară din situaţiile cu oameni potenţial periculoşi (a se vedea Actul dispariţiei, din Capitolul 3).

Cu toţii suntem obişnuiţi cu analogia rotiţei scârţâitoare a stăruinţei. Rotiţa care Scârţâie a bicicletei este cea care primeşte ulei. În cea mai pozitivă formă, înseamnă să repeţi, calm, ceea ce vrei sau nu vrei, până când obţii un răspuns rezonabil. Calitatea definitorie este a nu ceda.

În contextul Metodei Gaiţei albastre, Rotiţa care Scârţâie înseamnă să îl instruieşti pe copilul tău să repete tehnica necesară până când cealaltă persoană aude, într-adevăr, ce îi spune copilul şi îi răspunde într-un mod rezonabil. Fără Rotiţa care Scârţâie, tehnici precum „Eu-Puterea” şi „Nu, mulţumesc” se pot dovedi ineficiente. Unii oameni au nevoie să înţeleagă foarte clar că într-adevăr copiii vorbesc serios şi sunt hotărâţi, înainte să le accepte sau să le răspundă dorinţelor exprimate. Rotiţa care Scârţâie este un instrument prin care copiii pot învăţa să-şi dezvolte stăruinţa verbală.

SCENARIU PENTRU INTRODUCEREA TEHNICII ROTITA CARE SCÂRŢÂIE

Vreau să îţi reamintesc că unul dintre cele mai importante aspecte în Metoda Gaiţei albastre este stăruinţa – să nu renunţi. Stăruinţa înseamnă pur şi simplu

să repeţi, ori de câte ori este nevoie, până când oamenii înţeleg că nu o să renunţi.

Tehnica aceasta se numeşte Rotiţa care Scârţâie pentru că, la o bicicletă, rotiţa care scârţâie este cea care atrage atenţia oamenilor până când, în sfârşit, îi pun nişte ulei. În viaţa reală, adulţii şi ceilalţi copii s-ar putea să te necăjească, deşi tu ai vrea să n-o mai facă, sau s-ar putea să te tot îndemne să faci unele lucruri pe care tu nu vrei să le faci. Se poate să-şi închipuie că, dacă te iau în râs sau te bat la cap, tu o să te dai bătut. Tot ce trebuie să faci este să fii mai stăruitor decât ei. Trebuie să fii ca rotiţa care scârţâie la o bicicletă.

Rotiţa care Scârţâie poate fi folosită împreună cu oricare altă tehnică verbală pe care ai învăţat-o. Asta înseamnă să continui să scârţâi – să continui să repeţi tehnica până când obţii răspunsul mulţumitor de la cealaltă persoană. Dacă persoana face ceva care ar putea să fie vătămător pentru tine sau pentru altcineva, să nu-ţi fie frică să-i spui asta cu voce tare sau chiar să i-o strigi, până când respectiva persoană înţelege. O să exersăm Rotiţa care Scârţâie împreună, la început cu Eu-Puterea şi cu Un, mulţumesc, dar, pe viitor, ar trebui să o poţi folosi împreună cu oricare dintre celelalte tehnici. O să-ţi prezint nişte situaţii şi, indiferent ce spun eu, vreau ca tu să nu renunţi, ci să continui să repeţi fie cu Eu-Puterea, fie cu Un, mulţumesc.

Trebuie să-ţi reamintesc că, dacă vorbeşti cu persoane foarte rele sau periculoase, care s-ar putea să vrea să-ţi facă rău, nu trebuie să foloseşti Rotiţa care Scârţâie, nici să spui altceva, ci doar să pleci de acolo cât mai repede. Acesta se numeşte Actul dispariţiei şi o să vorbim mai târziu despre el.

EXERSÂND ÎMPREUNĂ ROTITA CARE SCÂRŢÂIE: EXEMPLE DE JOC PE ROLURI

Poţi înlocui formulările cu unele potrivite cu vârsta copilului tău.

Părinte: Să zicem că eu încerc să te conving să mergi

la o petrecere la care tu nu vrei să mergi, iar eu îţi spun „Haide, că o să stăm puţin”.

Copil: Nu, dar îţi mulţumesc, oricum.

Părinte: Haide, o să fie distractiv.

Copil: Nu, chiar nu am chef.

Părinte: Toată lumea o să creadă că eşti prost, dacă nu vii. *Copil*: S-ar putea să ai dreptate, dar pur şi simplu nu vreau să merg.

Părinte: Ştii, eu merg mereu cu tine unde vrei tu.

Copil: Da, ai dreptate, însă eu tot nu vreau la petrecere.

Părinte: Să zicem că unul dintre prietenii tăi începe să scotocească prin frigiderul tău de acasă şi ţie nu-ţi place asta; închipuie-ţi că aş fi eu prietenul tău.

CopU: S-ar putea să sune aiurea, dar nu-mi place că te uiţi în frigiderul meu.

Părinte: Numai puţin. Vreau să văd ce e pe-aici.

CopU: Nu, vorbesc serios. Chiar nu-mi place că faci asta. *Părinte*: Hai, mai lasă-mă – ce mare scofală?

CopU: Poate că-i ciudat, dar pur şi simplu nu-mi place.

Părinte: Să zicem că un copil mai mare vine la tine, într-o recreaţie, şi-ţi spune „Auzi, piciule, eşti un fraier, de ce nu te porţi mai potrivit cu vârsta ta?”

Copil: Nu vreau să-mi vorbeşti aşa.

Părinte: Auzi, sunt mai mare ca tine şi-ţi vorbesc cum vreau.

Copil: Totuşi eu nu vreau să spui asta.

Părinte: Copiii ca tine trebuie să înveţe ce-i ăla respectul. *Copil*: S-ar putea să ai dreptate, dar eu tot nu vreau să-mi vorbeşti aşa.

Părinte: Să zicem că un adult la casa de marcat nu ţi-a dat restul corect.

Copil: Nu vă supăraţi, dar nu mi-aţi dat restul corect.

Părinte: Ba da, puştiule, ţi-am dat doi dolari.

Copil: Nu, mi-aţi dat numai unul.

Părinte: Ascultă, puştiule, sunt sigur că ţi-am dat doi.

CopU: Ba nu, mi-aţi dat numai unul.
Părinte: Hei, puştiule, ţii coada în loc.
Copil: îmi pare rău, dar nu mi-aţi dat restul corect.
Părinte: Să zicem că un prieten vine pe la tine şi tu nu ai chef de joacă, dar prietenul te întreabă: „Ne jucăm?”
Copil: Acum chiar nu vreau să mă joc, poate mâine.
Părinte: De ce?
Copil: Pur şi simplu n-am chef.
Părinte: De ce?
Copil: D-aia.
Părinte: Dar de ce?
Copilul: Fiindcă eu nu vreau astăzi.

Capitolul 2

METODA CIORII:
RĂSPUNSUL LA ÎNVINOVĂŢIRE

Ciorile şi gaiţele provin din aceeaşi familie de păsări foarte asertive. Ornitologii consideră ciorile printre cele mai inteligente specii de păsări. Fermierii din secolul al nouăsprezecelea au aflat despre inteligenţa lor când au învinovăţit ciorile pentru daunele recoltelor şi au încercat să le extermine. Nu numai că au supravieţuit, dar, astăzi, sunt una dintre cele mai numeroase specii de păsări de pe planetă. Metoda Ciorii este modul de a răspunde inteligent şi calm la învinovăţire.

Actorii de comedie adesea spun că moartea şi impozitele sunt singurele două lucruri sigure din viaţă. Ar putea adăuga fără grijă şi învinovăţirea pe lista asta. În cultura noastră actuală, litigioasă, de corectitudine politică, învinovăţirea a căpătat proporţii nesănătoase. *Învinovăţim* puritanii pentru această tendinţă din

societatea noastră, dar, hai să fim sinceri, puritanii au fost doar un mic grup de separatişti religioşi, care s-au stabilit pentru scurt timp în America, în urmă cu vreo patru sute de ani. Faptul că, din mania noastră de a învinovăţi, dăm vina pe altcineva (mai ales pe cineva mort) are în sine un umor involuntar.

Din păcate, suntem continuu bombardaţi de mass-media, şcoli, instituţii religioase, grupuri de interes special (de ambele părţi ale spectrului politic), critici sociali şi funcţionari guvernamentali cu credinţa că, dacă oamenii gândesc într-un anumit fel, spun cuvinte nepotrivite, fac lucruri imperfecte sau o greşeală, atunci nu simt buni. Trăim într-o epocă a perfecţionismului social. E cât se poate de natural pentru un copil să-i fie frică de învinovăţire într-un mediu atât de inflexibil, învinovăţirea este mai cu seamă intimidantă, pentru că un copil poate lesne concluziona că, dacă/ace ceva rău, asta înseamnă că el *este* rău. Iar dacă o cultură are o listă interminabilă cu ceea ce este „rău" (totul, de la a nu purta hainele potrivite sau a nu fi destul de slab, până la a nu fi în pas cu moda populară în materie de credinţe sau de stil de viaţă), motivele pentru care eşti rău pot fi copleşitoare. Ironia face că asta se întâmplă într-o vreme când moravurile comportamentale sunt, de fapt, „mai libere" decât în trecut.

Ca părinţi, vrem în esenţă două lucruri pentru copiii noştri: să fie fericiţi şi să facă bine. Cea mai mare influenţă asupra fericirii lor o are ce cred ei despre ei înşişi. Credinţa optimă pe care le-o putem sădi copiilor noştri despre ei înşişi este aceea că sunt fundamental buni – orice-ar fi. Credinţa optimă pe care le-o putem sădi despre a face bine este aceea că a face bine este întotdeauna just – orice-ar fi. Dar dacă amestecăm neglijent aceste două credinţe, de pildă insistând că ei *sunt* buni numai atunci când *fac* bine, îi condiţionăm pentru o viaţă întreagă de turbulenţe şi nesiguranţă. Chiar şi atunci când fac bine, s-ar putea s-o facă nu pur şi simplu pentru binele care

trebuie făcut –, ci mai curând ca să se poată simţi ei bine, înăuntrul lor.

Este vital să-i învăţăm pe copiii noştri regulile clare ale binelui şi ale ritului. Dar va trebui să păstrăm codul moral esenţial cât mai scurt cu putinţă, nu cât mai lung.

Să fim bine înţeleşi, este vital să-i învăţăm pe copiii noştri regulile clare ale binelui şi ale răului, şi să menţinem un nivel ridicat al aşteptărilor în privinţa acestor reguli. Dar va trebui să păstrăm codul moral esenţial cât mai scurt cu putinţă, nu cât mai lung. Ca un exemplu, Cele Zece Porunci au rămas, peste secole, o minunată „listă scurtă" a standardului aşteptărilor morale. O versiune şi mai condensată este „Regula de Aur", expusă de Iisus şi alţii: să-i tratăm pe ceilalţi aşa cum am vrea să fim trataţi noi. Însă, dincolo de situaţiile care necesită un răspuns din codul nostru moral esenţial, mai sunt multe alte activităţi în viaţă – toate supuse din plin erorii umane, greşelilor şi accidentelor. Nu există niciun motiv serios să-i punem pe copiii noştri într-o închisoare emoţională a unei liste prea lungi şi prea vaste – indiferent dacă această listă vine de la noi sau de la societate, în general. Este nevoie să combatem aşteptările nenecesare plasate asupra copiilor noştri de societatea înconjurătoare.

Este, de asemenea, evident important ca şi copiii să simtă regret când fac intenţionat ceva rău. Regretul poate conduce la recunoaştere (trezire) şi schimbare. Însă e o mare deosebire între a simţi temporar regret (vinovăţie) pentru o faptă rea şi a simţi autodispreţ (ruşine) pentru greşelile fireşti, omeneşti, cotidiene sau pentru accidente. Unele lucruri se întâmplă, pur şi simplu. Face parte din natura inerentă a omenirii să acţionezi şi să încerci – iar rezultatele acestei acţiuni şi încercări nu au nimic de-a face cu valoarea inerentă a oamenilor. Cu siguranţă există un mic procent de persoane care, în pofida valorii iniţiale cu care au fost create, au dezvoltat trăsături foarte dăunătoare şi periculoase. Acestea sunt persoanele ale căror caractere au devenit cu adevărat vicioase şi

vătămătoare. Copiii trebuie să înveţe să se protejeze şi să-i protejeze şi pe alţii de asemenea persoane, la fel cum s-ar apăra de pericolele din natură. Dar, cu excepţia acestora, ceilalţi oameni, inclusiv ei înşişi, rămân fiinţe valoroase, care încearcă lucruri naturale, fac greşeli naturale şi au puncte tari şi slăbiciuni naturale.

Copiii noştri trebuie să se accepte pe ei înşişi la fel de simplu şi de uşor cum acceptă existenta oceanului, a munţilor şi a stelelor. Noi suntem nişte creaţii şi mai uluitoare.

Ar fi rezonabil din partea noastră să ne întrebăm dacă un râu sau o stâncă sunt periculoase sau nu, dar pare absurd să ne întrebăm dacă sunt rele. Cu toate acestea, foarte mulţi oameni, care nu sunt nici pe departe vătămători sau periculoşi, zoresc să se gândească obsesiv la ceea ce ei percep ca fiind deficienţa şi răutatea lor. Suntem cel puţin la fel de buni ca oricare altă creaţie de pe planetă. Copiii trebuie să se accepte pe ei înşişi la fel de simplu şi de uşor cum acceptă existenţa oceanului, a munţilor şi a stelelor. Dacă ne gândim bine la uimitoarea structură şi la sistemele ce alcătuiesc minţile şi corpurile noastre şi observăm miracolul interior al naturii noastre spirituale, putem înţelege că suntem şi mai impresionanţi decât celelalte creaţii.

Copiii trebuie, de asemenea, să înţeleagă că nu sunt gândurile lor. Poate părea un lucru evident, dar de regulă nu este. Când cineva exprimă o critică la adresa lor, în mintea lor îşi poate face loc gândul nu numai că au dat greş, dar şi că sunt rebuturi. Este nevoie să fie învăţaţi că, indiferent de sursa unor astfel de gânduri – din exterior sau din ei înşişi –, aceste gânduri niciodată nu pot fi ei. Ei simt, pur şi simplu. Un gând despre un munte nu este muntele şi nu-l poate schimba în niciun fel – e doar un gând. În mod asemănător, gândurile despre copiii noştri nu sunt copiii noştri, sunt doar gânduri.

În sfârşit, trebuie să fim foarte atenţi când ne corectăm copiii. Tendinţa noastră naturală, ca părinţi, este

să criticăm prea mult (şi să ne exprimăm aprecierea prea puţin). Ar trebui să ne păstrăm corecţiile pentru lucrurile care într-adevăr contează. Cea mai bună cale de a corecta este cea pe care am învăţat-o deja – să folosim, simplu şi clar, Eu-Puterea. Trebuie să le spunem copiilor noştri ce vrem şi ce simţim; nu e nevoie să-i învinovăţim, să le punem întrebări prin care să le inducem vinovăţia sau să spunem lucruri care să-i facă să creadă că sunt fundamental deficienţi. Eu am descoperit că e mai bine să-i iau pe copiii mei câte unul, separat, şi să mă aşez lângă ei când vreau să-i corectez. În felul acesta, copilul nu se mai simte stingherit că-i fac observaţii de faţă cu ceilalţi şi, totodată, mie îmi vine mai greu să vorbesc pe un ton aspru, nervos, când sunt lângă el.

CUM NE CORECTĂM COPIII

Recomandat: Să foloseşti Eu-Puterea: „Eu aş vrea ca tu să…”, „Eu nu vreau ca tu să eu mă simt prost când…”, „Te rog eu, nu…” şi aşa mai departe.

Nerecomandat: Să foloseşti „tu”-ul acuzator şi „trebuie” în declaraţii şi întrebări de genul: „Chiar ar fi trebuit să şi-i asta”, „Cum ai putut să…?”, „De ce ai…?”, „Care e problema ta?”, „Tu nu poţi să faci nimic cum se cuvine?” şi aşa mai departe.

În acele ocazii când într-adevăr trebuie să fim fermi şi autoritari, mai bine îi spunem ce vrem în câteva cuvinte clare (folosind Eu-Puterea), decât să îl cicălim la nesfârşit pentru a-i induce vinovăţia.

Tehnicile din Metoda Ciorii sunt menite să le ofere copiilor instrumentele pentru a răspunde la învinovăţire în lumea zilelor noastre de criticism accentuat.

SCENARIU PENTRU INTRODUCEREA METODEI CIORII

Ciorile sunt printre cele mai inteligente specii de păsări. Odinioară, fermierii le-au învinovăţit că le mâncau recolta şi au încercat să scape de toate ciorile. Însă ele au fost capabile să-i păcălească pe fermieri. Astăzi, reprezintă una dintre cele mai numeroase specii de păsări de pe

pământ. Dacă ai văzut ciorile în zbor, poate că ai observat cum, atunci când sunt sâcâite de păsări mai mici, îşi continuă pur şi simplu drumul, netulburate. Felul în care ciorile răspund calm şi inteligent la învinovăţire este un bun exemplu pentru noi. Metoda Ciorii este modul de a răspunde învinovăţirii din partea celorlalţi.

În familia noastră, avem stabilit un cod moral foarte important – ceea ce înseamnă că avem o listă de reguli ferme despre ce e bine şi ce e rău, în care credem şi la care ne aşteptăm să te conformezi. [Acesta e un moment potrivit să-ţi revizuieşti şi tu „lista scurtă" a codului moral fundamental împreună cu copiii tăi – de unde vine, de ce crezi în el şi de ce te aştepţi ca ei să-l respecte.] însă, tuturor ni se întâmplă, zilnic, multe greşeli şi accidente. Uneori, suntem învinovăţiţi pentru greşelile şi accidentele acestea. Un lucru pe care trebuie să nu-l uiţi niciodată este că e normal şi natural pentru oameni să comită greşeli şi să li se întâmple accidente. Nimeni nu este perfect. E în regulă să-ţi pară rău, dacă ai făcut ceva care i-a lezat pe alţii şi e bine să-ţi ceri iertare şi să îndrepţi lucrurile. Ne aşteptăm din partea ta să înveţi din greşelile vătămătoare şi să nu le mai faci altă dată. Nu vrem să faci lucruri rele. Dar nu e în regulă să crezi că tu eşti rău, dacă faci greşeli. Asta e ca şi cum ai spune că un cerb e rău, pentru că umblă prin pădure sau că un peşte e rău, fiindcă înoată în direcţia opusă. Aşadar, dacă ţi se pare vreodată că eşti o persoană rea din cauza greşelilor sau a accidentelor, sau din oricare alt motiv, atunci trebuie să stăm de vorbă. Ţine minte că noi te iubim întotdeauna, orice s-ar întâmpla.

Deja am învăţat o tehnică pe care o poţi folosi pentru a face faţă învinovăţirii – Eu-Puterea. Eu-Puterea este întotdeauna cel mai bun punct de pornire când te deranjează ceva. Poţi întotdeauna să le spui, pur şi simplu, oamenilor ce nu-ţi place.

Metoda Ciorii introduce trei noi tehnici pe care le poţi folosi când eşti învinovăţit. Acestea pot fi folosite individual sau împreună cu Eu-Puterea.

TEHNICA 5: MEA CULPA

Numai sugerează-i paşnic adolescentului sau adolescentei tale că ar trebui să petreacă mai puţin timp vorbind la telefon şi o să afli cât de sensibili pot fi copiii la critică! Unii copii pot simţi o asemenea legătură între învinovăţire şi stima de sine, încât, cu o viteză supersonică, iau o atitudine defensivă faţă de orice critică – fie ea şi justă. Iar, uneori, în mod clar au nevoie de nişte critici corectoare, pentru a-i ajuta să se îndrepte în altă direcţie. Copiii s-ar putea, într-adevăr, să nu-şi fi îndeplinit sarcinile domestice care le reveneau, să se trezească târziu aproape în fiecare zi, să trebuiască să înceteze să-i hărţuiască pe alţii, să trebuiască să-şi păstreze ordinea în camere şi aşa mai departe.

Când noi sau alţii le arătăm greşelile şi faptele lor indezirabile, copiii noştri au nevoie de un instrument care să-i poată ajuta să facă faţă constructiv la asemenea corecţii. Dacă au un instrument disponibil, acest lucru le poate fi de ajutor reducându-le frica de corecţie. Frica de critică nu e sănătoasă nici pentru copii, nici pentru adulţi.

Mea Culpa este un instrument pe care copiii îl pot folosi când sunt corectaţi sau criticaţi şi faptele reproşate sunt în mare parte adevărate. În esenţă, Mea Culpa se pune în practică arătându-te de acord cu criticile sau corecţiile şi cerându-ţi scuze în mod sincer. Din frică sau dintr-o tendinţă defensivă, copiii în astfel de situaţii petrec uneori o grămadă de timp încercând să se justifice şi să-şi găsească scuze. Când se declară, pur şi simplu, de acord cu critica îndreptăţită, ei dezamorsează criticismul înainte de a căpăta proporţii. De asemenea, au mai mari şanse să rezolve situaţia în mod plăcut cu un adult, dacă, deopotrivă, recunosc şi îşi cer scuze pentru ceea ce au făcut greşit.

Mea Culpa este o metodă de a trata frontal critica îndreptăţită. Este a admite, pur şi simplu, greşeala, spunând: „Ai dreptate, într-adevăr am făcut asta” sau „A fost vina mea, n-ar fi trebuit să fac asta” sau „A fost o

prostie din partea mea”. Şi mai bine este ca, pe lângă recunoaşterea greşelii, copiii să înveţe să-şi ceară scuze cu Mea Culpa. O scuză poate face minuni în reducerea efectelor unei confruntări stârnite de o critică îndreptăţită. Este, de asemenea, esenţial pentru copii, ca parte a dezvoltării lor umane, să înveţe valoarea şi importanţa de a-şi cere scuze în mod sincer.

Ori de câte ori copiii mei devin defensivi faţă de mine sau încep să-şi găsească justificări când eu îi critic cu îndreptăţire pentru ceva, le reamintesc că nu este nevoie de toate acestea. Vreau doar să folosească Mea Culpa şi să-şi ceară iertare; apoi eu îmi folosesc Eu-Puterea şi le spun exact ce vreau să facă pentru a îndrepta lucrurile.

Dacă observi că, dimpotrivă, copiii tăi devin prea buni la Mea Culpa, cu alte cuvinte, continuă să repete acelaşi comportament nedorit şi recurg, abil, la Mea Culpa pentru a scăpa de responsabilitate, atunci e timpul pentru o intervenţie corectoare mai strictă. Aşezaţi-vă împreună cu ei la o Pauză de Soluţionare (vezi Capitolul 6) pentru a stabili un plan simplu, cu consecinţe clare, care să-i ajute să-şi îndrepte comportamentul.

SCENARIU PENTRU INTRODUCEREA TEHNICII MEA CULPA

Uneori, când oamenii ne învinovăţesc pentru ceva, ceea ce spun ei este adevărat. De exemplu, ar putea spune că i-am hărţuit sau că am stricat ceva sau că am fost nepoliticoşi – şi ce spun ei este corect – noi am făcut, într-adevăr, acele lucruri. Chiar dacă suntem creaturile favorite ale Domnului, asta nu înseamnă că facem întotdeauna ce e bine sau că nu comitem şi greşeli, învinovăţirea nu poate să ne schimbe valoarea personală, dar ne poate indica just lucrurile pe care le-am făcut şi care nu sunt bune. Mea Culpa este modul în care răspundem oamenilor când ne învinovăţesc în mod corect pentru ceva ce am făcut *Mea culpa* înseamnă „e vina mea”, în latină. Cu Mea Culpa recunoşti, pur şi simplu, adevărul, şi eşti de acord cu ce spun acuzatorii tăi, cumva admiţând: „Ai dreptate, într-

adevăr am făcut asta” sau „Ai dreptate, asta a fost o greşeală”. Folosind Mea Culpa nu ai nevoie să te cerţi sau să devii defensiv sau să-ţi găseşti scuze. Dacă răul a fost făcut, ne aşteptăm din partea ta să-ţi ceri iertare şi să te revanşezi pentru greşeală. Ne aşteptăm, de asemenea, să-ţi schimbi purtările, dacă ai căpătat obiceiul de a face lucruri vătămătoare sau supărătoare. E în regulă să faci greşeli, dar nu e în regulă să te obişnuieşti să faci lucruri rele.

Vreau ca mie să-mi spui totdeauna adevărul despre greşelile tale, folosind Mea Culpa faţă de mine. Dacă mă enervez când tu ai recunoscut că ai făcut o greşeală, trebuie să-mi aduci aminte că avem o înţelegere – ca tu întotdeauna să încerci să-mi spui adevărul, iar eu întotdeauna să încerc să fiu drept şi rezonabil când tu îţi recunoşti greşeala.

Hai să exersăm împreună tehnica Mea Culpa. Să zicem că toate învinuirile următoare pe care ţi le aduc sunt adevărate – cel puţin, în ceea ce priveşte lucrurile pe care chiar le-ai făcut. Foloseşte Mea Culpa, ceea ce înseamnă să spui adevărul, să fii de acord cu afirmaţiile mele şi să-ţi ceri iertare, dacă s-a întâmplat ceva rău. De asemenea, foloseşte Eu-Puterea şi Rotiţa care Scârţâie, dacă eu te cicălesc. Adu-ţi aminte, nu este nevoie să te justifici, doar să fii de acord şi să-ţi ceri iertare.

EXERSÂND ÎMPREUNĂ MEA CULPA:

EXEMPLE DE JOC PE ROLURI

Poţi înlocui formulările cu unele potrivite cu vârsta copilului tău.

Părinte: Iar ai ajuns târziu acasă, ce problemă ai? *Copil*: Ai dreptate, îmi cer iertare pentru asta.

Părinte: Da, dar mai bine îţi schimbi obiceiul.

Copil: Ştiu, îmi pare rău, n-o să se mai întâmple.

Părinte: Să zicem că eu sunt profesorul tău şi-ţi spun: „Banca ta e vraişte; întotdeauna laşi dezordine în urmă”. *Copil*: Aveţi dreptate, e dezordine.

Părinte: Ei bine, să începi să faci ordine!

Copil: E o idee bună, o să mă străduiesc mai mult, data viitoare.

Părinte: Să zicem că eu sunt fratele tău şi vin şi-ţi spun: „Poftim, ai mâncat toate cerealele, ce te-a apucat?”
Copil: Ai dreptate, chiar am mâncat toate cerealele.

Părinte: Mda, păi, poate ar trebui să te mai gândeşti şi la alţii.

CopU: Probabil ai dreptate.

Părinte: Să zicem că sunt vecinul şi tu îmi spargi un geam cu mingea de baseball, iar eu îţi spun: „Hei, mi-ai spart geamul!”

Copil: Da, aşa e, îmi parte foarte rău. O să vi-l plătesc.

Părinte: Trebuie să fii mai atent, fereastra asta costă o grămadă de bani.

Copil: Aveţi dreptate şi îmi cer iertare.

Părinte: Ei bine, părinţii tăi n-o să fie deloc bucuroşi de treaba asta.

Copil: Ştiu, îmi pare rău.

TEHNICA 6: PUTERNICUL PROBABIL

Cu toţii avem persoane în viaţă (poate chiar părinţii noştri) care au învăţat arta de a folosi învinuirea ca unealtă pentru a induce vinovăţia. „Cum ai putut să faci asta?” „*Ar* fi trebuit să ai mai multă minte”. „Nu te poţi gândi şi la alţii în afară de tine?” Toţi am trecut prin asta şi poate am făcut şi noi la fel. Puternicul Probabil este o tehnică eficientă, ce poate fi folosită pentru a ne apăra în situaţiile de tipul acesta. Este mai cu seamă folositoare când oamenii folosesc acuzaţii pline de „ar trebui” – de exemplu „*Ar* trebui să te gândeşti înainte” sau „*Ar* trebui să-ţi fie ruşine de tine” sau „*Ar* trebui să te porţi potrivit vârstei tale”. Uneori, critica este îndreptăţită, alteori, nu este, în mod asemănător, uneori este folosită înţelept, pentru a-i ajuta pe copii să-şi schimbe comportamentul nedorit, iar alteori este folosită imatur, pentru a induce pedeapsă emoţională.

Puternicul Probabil este o tehnică de parare verbală,

care îi poate induce copilului abilităţile necesare pentru a răspunde la orice situaţie verbală în care criticile sau comentariile moral

lizatoare primite sunt menite să-l facă să se simtă ruşinat sau depreciat şi să-l condamne.

Puternicul Probabil se aplică pur şi simplu folosind o afirmaţie de genul „Probabil (sau s-ar putea să-l ai dreptate" sau „Probabil aşa e (s-ar putea să fie aşa)", o dată şi încă o dată, până când acuzaţiile se opresc. În esenţă, afirmaţia e folosită pentru a combate învinovăţirea acuzatoare, răutăcioasă, cu răspunsuri flexibile, refractive. Astfel de răspunsuri sunt menite să reteze din faşă orice ciclu verbal nefolositor, fără să fii de acord, dar nici să contrazici principalele afirmaţii sau întrebări ale persoanelor care te învinovăţesc sau te hărţuiesc. Puternicul Probabil se dovedeşte util şi când, de fapt, nu suntem de acord doar cu unele părţi din părerea celorlalţi, dar nu avem timpul sau energia de a ne angaja într-o discuţie.

Uneori, s-ar putea să nu fim de acord cu tipul de învinuire axată pe „ar trebui" într-o asemenea măsură, încât să ne fie greu să îl parăm cu Puternicul Probabil. Dacă cineva foloseşte învinovăţirea axată pe „ar trebui" şi ni se pare prea greu s-o ignorăm pur şi simplu, putem folosi tehnicile pe care deja le-am învăţat: Eu-Puterea, ca să-i spunem că nu suntem de acord sau întrebarea simplă „de ce?"

SCENARIU PENTRU INTRODUCEREA TEHNICII PUTERNICUL PROBABIL

Puternicul Probabil este o tehnică utilă într-o mulţime de situaţii verbale dificile. Este mai cu seamă eficientă când oamenii neînvinovăţesc sau ne hărţuiesc. Uneori, oamenii folosesc acuzaţiile urmărind să ne facă să ne simţim prost. Cu Puternicul Probabil nici nu eşti de acord, nici nu contrazici acuzaţia. În schimb, foloseşti afirmaţii sau cuvinte precum „Probabil ai dreptate" sau „Se poate să ai dreptate", sau „poate" sau „posibil", şi

atunci pur şi simplu eludezi conversaţia. Decât să te laşi antrenat într-o discuţie în contradictoriu sau să încerci să răspunzi la criticile lor, îi laşi pur şi simplu fără altceva de adăugat.

Hai să exersăm împreună Puternicul Probabil. Eu o să-ţi aduc nişte critici prin care vreau să te fac să te simţi prost. Tu îmi răspunzi cu Puternicul Probabil sau, dacă este nevoie, foloseşti Eu-Puterea şi Rotiţa care Scârţâie.

EXERSÂND ÎMPREUNĂ PUTERNICUL PROBABIL. EXEMPLE DE JOC PE ROLURI

Poţi înlocui formulările cu unele potrivite cu vârsta copilului tău.

Părinte: Hai să spunem că sunt un copil de la şcoala ta şi încep să te tachinez pe tema priceperii tale la jocul de baschet, spunând: „Băi, nu poţi să nimereşti niciodată coşul?” *Copil*: Probabil ai dreptate.

Părinte: Probabil am dreptate? Am dreptate. Numai uită-te la aruncările tale.

Copil: Probabil ai dreptate.

Părinte: Asta-i tot ce ai de zis: „Probabil ai dreptate”?

Copil: Probabil ai dreptate.

Părinte: Hai să zicem că sunt un antrenor de baseball şi spun: „N-o să câştigăm niciodată, dacă nu începi să nimereşti nişte lovituri”.

Copil: S-ar putea să aveţi dreptate.

Părinte: Da, şi ai putea să-ţi revizuieşti şi atitudinea, de asemenea.

Copil: S-ar putea să aveţi dreptate.

Părinte: Bine, puştiule, am înţeles unde baţi.

Copil: S-ar putea să aveţi dreptate.

Părinte: Hai să zicem că fratele tău se supără pe tine pentru că nu vrei să-i aduci ceva din frigider şi-ţi spune; „Du-te şi adu-mi-l, mucosule!” *Copil*: Nu, nu vreau.

Părinte: Eşti aşa de tont, nu te pot suferi.

Copil: Probabil ai dreptate.

Părinte: Chiar eşti!

Copil: Poate.

Părinte: Hai să zicem că un alt copil de la şcoală începe să râdă de tine şi zice: „Băi, hainele tale arată ca din anii şaptezeci, ar trebui să-ţi cumperi unele noi”.

Copil: Probabil ai dreptate.

Părinte: Fireşte că am dreptate, cum poţi să porţi chestiile alea?

Copil: Probabil ai dreptate.

Părinte: Hei, vino-ţi în fire, băiete.

Copil: Poate c-am s-o fac.

„DE CE?”

Părinte: Uneori, oamenii ne învinovăţesc sau ne hărţuiesc cu afirmaţii axate pe „ar trebui”, precum: „*Ar* trebui să nu faci niciodată asta” sau „*Ar* trebui să te gândeşti înainte”. Dacă eşti foarte convins că nu au dreptate, numai folosind

Puternicul Probabil s-ar putea să nu ţi se pară de ajuns. În cazul acesta, poţi să pui întrebarea simplă „de ce?”, pe care am învăţat-o împreună. Hai să exersăm „de ce?” de vreo câteva ori. Eu o să-ţi aduc nişte acuzaţii cu „ar trebui”, iar tu să foloseşti tipurile de întrebări „de ce?” sau „de ce nu?” sau „ce e rău în asta?”, împreună cu Eu-Puterea. Ţine minte să foloseşti Rotiţa care Scârţâie dacă eu nu renunţ.

Părinte: Ar trebui să nu mai vorbeşti atâta. *Copil*: De ce?

Părinte: Pentru că oamenii obosesc să te audă.

Copil: De ce?

Părinte: Aşa, pur şi simplu.

Copil: Dar de ce?

Părinte: Chiar ar trebui să-ţi schimbi tunsoarea.

Copil: De ce?

Părinte: Pentru că te face să arăţi prea tânăr.

Copil: Şi ce e rău în asta?

Părinte: Nu vrei să arăţi ca un copil mic, nu-i aşa? *Copil*: De ce nu?

Părinte: Ar trebui să fii mai serios şi să nu te mai porţi atât de prosteşte.

Copil: De ce?

Părinte: Pentru că eşti prea mare ca să te mai porţi aşa. *Copil*: De ce?

Părinte: Pur şi simplu pentru că e prea copilăreşte!

Copil: De ce?

TEHNICA 7: BA N-AI DREPTATE

Apoi, mai există acele momente grozave când vorbim pe şleau. Uneori, învinovăţirea şi părerile celorlalţi pur şi simplu nu merită prea mare atenţie – şi Puternicul Probabil se pretează foarte bine. Însă, alteori, învinuirea este evident falsă şi e necesar să răspundem. Ba N-ai Dreptate este inversul tehnicii Mea Culpa. În loc de „Ai dreptate, într-adevăr am făcut asta”, spui „N-ai dreptate, n-am făcut asta”. Şi nu este nevoie s-o exprimi într-un mod defensiv, ci degajat. Dacă Mea Culpa şi Puternicul Probabil simt instrumente verbale mai degrabă refractive, Ba N-ai Dreptate e mai mult o contracarare asertivă. Uneori, copiii vor pur şi simplu să fugă de acuze, fără să clarifice lucrurile, închipuindu-şi că nu merită osteneala, mai ales faţă de adulţi sau de alte figuri ale autorităţii. Cu toate acestea, poate fi foarte important să clarifici lucrurile, atât pentru a corecta impresiile false, cât şi ca să-i înveţi pe oameni că nu pot scăpa cu orice reclamaţie învechită, neîntemeiată, neglijentă şi încărcată emoţional.

Tehnica Ba N-ai Dreptate devine mai cu seamă utilă acasă, când copiii s-au obişnuit să folosească Mea Culpa. Odată ce află că pot spune adevărul despre greşelile lor fără pedepse suplimentare, nu mai au interes să mintă. Au încredere în noi că nu vom reacţiona în mod exagerat, atunci când recunosc cinstit că au greşit, iar noi avem încredere în ei când ne corectează despre ceva pentru care îi învinovăţim. Atât copiii, cât şi părinţii trebuie să înţeleagă că relaţiile lor sunt mult mai plăcute şi mai simple când sinceritatea şi încrederea sunt neîngrădite.

SCENARIU PENTRU INTRODUCEREA TEHNICII BA N-AI DREPTATE

Uneori, acuzaţia este falsă – suntem învinovăţiţi

pentru lucruri pe care nu le-am făcut. E important să nu ignorăm pur şi simplu acuzaţia falsă. Dacă o ignorăm, oamenii pot căpăta obiceiul să ne acuze pe nedrept şi pot dezvolta despre noi idei care sunt complet false. Acest lucru e mai puţin important cu oameni pe care îi cunoaştem foarte puţin sau deloc. Însă e foarte important cu oamenii de care suntem mai tot timpul înconjuraţi – inclusiv familia. Trebuie să le corectăm erorile ca să nu ne învinovăţească şi să nu dezvolte credinţe false despre noi. Trebuie să-i învăţăm pe oameni cum vrem să fim trataţi. Tehnica Ba N-ai Dreptate înseamnă să spui foarte clar „Aici n-ai dreptate" sau „Nu-i adevărat".

Îmi doresc să existe întotdeauna multă încredere între noi. Aşadar, dacă îmi spui Ba N-ai Dreptate, eu o să te cred. Însă, aştept din partea ta să recunoşti cinstit când ai făcut o greşeală despre care te întreb, folosind Mea Culpa.

Pentru *a* practica Ba N-ai Dreptate, eu o să fac câteva afirmaţii acuzatoare la adresa ta şi să zicem că nu simt adevărate. Vreau ca tu să foloseşti Ba N-ai Dreptate, spunându-mi că mă înşel şi de ce mă înşel. De asemenea, să foloseşti Eu-Puterea şi Rotiţa care Scârţâie dacă este nevoie.

EXERSÂND ÎMPREUNĂ BA N-AI DREPTATE:

EXEMPLE DE JOC PE ROLURI

Poţi înlocui formulările cu unele potrivite cu vârsta copilului tău.

Părinte: Să zicem că sunt un profesor de la tine de la şcoală şi-ţi spun: „Iar ai întârziat să predai tema pentru acasă". *Copil*: Ba nu, vă înşelaţi, mi-am predat tema la timp.

Părinte: Trebuia s-o predai înainte de oră, nu după.

Copil: De fapt, am pus-o pe catedră înainte de oră.

Părinte: Aş fi văzut-o.

Copil: Eu ştiu că am pus-o acolo.

Părinte: Hai să zicem că sunt un copil de la şcoală şi vin la tine, deşi tu lucrezi deja la un computer, şi-ţi spun: „Hei, era rândul meu să folosesc computerul".

Copil: Nu, de fapt, e rândul meu, până la ora unsprezece.

Părinte: Nu-i adevărat, tu stai aici de multă vreme.

Copil: Ba nu, greşeşti; nu stau de prea mult timp şi o să mai lucrez până la ora unsprezece.

Părinte: Ştii ceva, eşti un prost.

Copil: S-ar putea să ai dreptate.

Părinte: Hai să zicem că simt directorul şcolii şi spun: „Am auzit că te iei de nişte copii, după ore”.

CopU: Nu e adevărat, nu mă iau de nimeni.

Părinte: Păi, te-au văzut alţi copii.

Copil: Tot ce vă pot spune este că eu nu mă iau de niciun copil.

Părinte: Dar unii te-au văzut.

Copil: Ei bine, s-au înşelat.

Părinte: Hai să zicem că eu vin într-o seară acasă şi spun: „Cineva mi-a zgâriat urât maşina”.

Copil: Nu eu.

Părinte: Ba tu trebuie s-o fi făcut. E chiar în dreptul locului unde-ţi pui tu bicicleta.

Copil: N-am făcut-o eu.

Părinte: Ba tu trebuie s-o fi făcut.

Copil: N-am făcut-o eu.

Părinte: Hai să zicem că sunt un copil de la şcoală şi spun: „Hei, mi-ai luat skateboardul”.

Copil: Nu, nu ţi l-am luat eu.

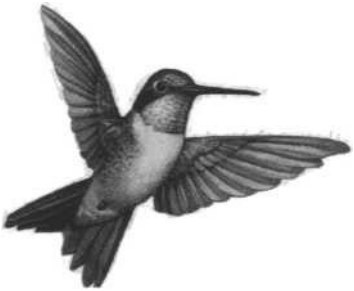
Părinte: Ba da, l-ai luat, dă-mi-l înapoi.

Copil: Ba nu, te înşeli. Nu m-am atins de el.

Părinte: Minţi.

Copil: Nu mint. Nu m-am atins niciodată de skateboardul tău.

Capitolul 3



METODA COLIBRIULUI:
RĂSPUNSUL LA HĂRŢUIRE

Păsările colibri sunt cele mai mici păsări din lume şi, probabil, cele mai neînfricate. Deşi în general prietenoase, se ştie că atacă oamenii, câinii şi pisicile care le încalcă spaţiul, şi deopotrivă ciorile, ba chiar şi şoimii. Din pricina curajului lor, indienii navajo le puneau în aceeaşi categorie cu lupii şi cu pumele. Metoda Colibriului este metoda de a răspunde la hărţuirea celorlalţi – chiar dacă sunt mai mari.

E limpede că, dacă un copil ar avea nervi la fel de sensibili că ai părinţilor, au* exista mult mai puţină hărţuire pe lume, însă lucrurile nu stau aşa. La sfârşitul unei zile extenuante, soţia mea l-a întrebat pe fiul meu dacă îi place, într-adevăr, să audă „plânsetele şi scrâşnirea de dinţi” a fraţilor lui când îi hărţuieşte. Răspunsul lui a fost: „Sincer, îmi cam place”. Iată dilema.

Prin natura lor, unora le place să hărţuiască. Dacă hărţuirea este blândă şi amuzantă (ca în cazul prietenilor care se hărţuiesc reciproc) sau dacă e făcută cu intenţia de a desconsidera şi de a fi rău (cum se întâmplă, câteodată, cu fraţii mai mari care-i hărţuiesc pe cei mai mici), întotdeauna e pornită cu scopul de a provoca o reacţie. Între prieteni, de regulă, are scopul de a provoca un zâmbet sau un hohot de râs. Între fraţi, adesea are scopul de a smulge o lacrimă sau un ţipăt de la cel mai mic membru al familiei. Copiii au nevoie să-şi dezvolte abilitatea de a gestiona cu succes tipul de hărţuire făcută cu intenţia de a-i ridiculiza şi a-i înjosi.

Două tehnici ce pot fi folosite pentru a răspunde la hărţuire au fost deja prezentate: Eu-Puterea şi Puternicul

Probabil. Ca în orice situaţie în care copiii sunt sâcâiţi de ceilalţi, este bine pentru ei să se obişnuiască să le spună direct cum se simt şi ce vor. Ar trebui să înţeleagă că, atunci când sunt hărţuiţi, Eu-Puterea (comunicarea directă) este punctul de început ideal. Totuşi, hărţuitorii puşi într-adevăr pe rele, de regulă, nu se lasă descumpăniţi de apelurile directe ale victimelor. Nu sunt mulţumiţi până ce nu obţin reacţia pe care o urmăresc. Copiii tăi au învăţat deja o tehnică pe care o pot folosi când Eu-Puterea nu dă rezultat: Puternicul Probabil, în acelaşi fel în care această tehnică se foloseşte faţă de acuzatorii care încearcă să revendice pedeapsa emoţională, se poate folosi şi faţă de hărţuitorii care încearcă să inducă suferinţă emoţională. Un răspuns ca „S-ar putea să ai dreptate” poate devia, teoretic, orice tip de hărţuire. Dacă răspunsurile continue de tip Puternicul Probabil sunt urmate de încercări hotărâte, de tip Rotiţa care Scârţâie, cei mai mulţi hărţuitori se vor descuraja.

Copiii au nevoie să-şi dezvolte abilitatea de a gestiona cu succes tipul de hăituire făcută cu intenţia de a-i ridiculiza şi a-i înjosi.

Metoda Colibriului introduce trei tehnici în plus, care pot fi folosite pentru a răspunde hărţuitorilor. Copiii trebuie să înţeleagă că oricare dintre aceste tehnici pot necesita un efort hotărât de tip Rotiţa care Scârţâie. De asemenea, trebuie să ştie că *a arăta* că nu simt supăraţi de hărţuitori este la fel de important ca şi cuvintele pe care le folosesc. Stăpânirea acestor tehnici poate oferi multă linişte copilului şi deopotrivă părintelui.

Trebuie să mărturisesc că am fost unul dintre acei copii cărora le-a plăcut să-i hărţuiască pe alţi copii, aşadar, poate fi o trăsătură genetică (încă îmi mai face plăcere să-i hărţuiesc pe alţi adulţi, din când în când). Pot să înţeleg, cumva, încântarea de pe faţa adolescentului meu după ce îi hăituieşte cu succes pe fratele sau pe sora lui. Dar să i-o înţeleg nu e totuna eu să i-o tolerez. Solicit Vorbitul Frumos (vezi Capitolul 5) şi intervin cerând o Pauză de

Soluţionare (vezi Capitolul 4), dacă hărţuirea nedorită continuă. Deşi e important pentru copiii mei m-au mici să exerseze instrumentele de a răspunde hărţuielii şi să se devină duri verbal, cred că e şi mai important să păstrăm o cultură a demnităţii de bază şi a respectului, în casa noastră. Hărţuirea cronică poate avea consecinţe negative pe termen lung pentru copii, dacă nu este ţinută sub control.

SCENARIU PENTRU INTRODUCEREA METODEI COLIBRIULUI

Chiar dacă păsările colibri sunt cele mai mici din lume, ele sunt, de asemenea, şi cele mai neînfricate. De regulă, sunt foarte prietenoase, dar au fost cazuri când au atacat oameni, câini, pisici, chiar şi şoimi, când s-au apropiat prea mult de spaţiul lor. Indienii navajo le puneau în aceeaşi categorie cu lupii şi cu pumele. Modul în care păsările colibri răspund agresorilor mult mai mari decât ele este un simbol potrivit pentru a ne aminti cum putem şi noi răspunde altora care ne hărţuiesc, când nouă nu ne place. Metoda Colibriului este modul de a răspunde hărţuielii.

Am învăţat deja două tehnici care pot fi folosite pentru a răspunde la hărţuială: Eu-puterea şi Puternicul Probabil. O să recapitulăm aceste tehnici şi cum să le folosim în situaţii de hărţuire. Apoi o să te învăţ trei tehnici noi, pe care să le poţi folosi pentru a face faţă hărţuielii.

EU-PUTEREA ŞI PUTERNICUL PROBABIL CA RĂSPUNSURI LA HĂRŢUIRE

Scenariu pentru introducerea tehnicilor Eu-puterea şi

Puternicul Probabil, în situaţii de hărţuire

Deja ai învăţat două tehnici care pot fi folosite pentru a face faţă hărţuitorilor, Eu-Puterea şi Puternicul Probabil. Dacă te hărţuieşte cineva şi nu-ţi place, cel mai bun punct de pornire este, întotdeauna, Eu-Puterea. E bine să le spui oamenilor direct ce simţi şi ce vrei. Poţi spune lucruri de genul: „Vreau să încetezi să mă mai sâcâi” sau „Chiar nu-

mi place când faci asta”. Ei n-o să se oprească să fie gălăgioşi, dacă le strigi: „Încetează” sau „Termină”. Poţi, de asemenea, să pui întrebări Simple directe, precum: „Care e problema ta?” sau „Te-a băgat cineva în seamă?” Stai drept şi arată-te furios, dacă este nevoie. Oamenii care îţi respectă dorinţele se vor opri, deşi s-ar putea să fii nevoit să recurgi la Rotiţa care Scârţâie.

Dacă tot nu se opresc, poţi folosi Puternicul Probabil. Dacă eşti persistent, ar trebui să renunţe la un moment dat, pentru că tu le vei epuiza tot amuzamentul hărţuirii. Trebuie să-ţi aminteşti că oamenii de obicei hărţuiesc cu scopul de a provoca o reacţie. Şi cei care hărţuiesc ca să fie răi urmăresc o reacţie care să arate că eşti nefericit. Puternicul Probabil le furnizează o reacţie care nu e distractivă pentru ei.

O să mă prefac că sunt un copil mai mare care te hărţuieşte şi vreau să-mi răspunzi persistent, folosind Eu-Puterea şi Puternicul Probabil.

EXERSÂND ÎMPREUNĂ EU-PUTEREA ŞI PUTERNICUL PROBABIL

ÎN SITUAŢII DE HĂRŢUIRE:

EXEMPLE DE JOC PE ROLURI

Poţi înlocui formulările cu unele potrivite cu vârsta copilului tău.

Părinte: Hei, piticule, care e problema ta?

Copil: Nu vreau să-mi spui aşa.

Părinte: Care-i treaba, piticule, nu-ţi place?

Copil: Probabil ai dreptate.

Părinte: Păi, *am* dreptate, piticule.

Copil: Probabil.

Părinte: Păi, dacă nu eşti pitic, cel puţin arăţi caraghios.

Copil: Las-o baltă, mă enervezi.

Părinte: Uită-te şi tu în oglindă.

Copil: Probabil ai dreptate.

Părinte: Asta-i tot ce poţi să spui: „Probabil ai dreptate”?

CopU: Probabil ai dreptate.

Părinte: Cred că numai papă-lapte spun „Probabil ai dreptate”.

Copil: Probabil ai dreptate.

Părinte: De ce nu te duci să te plângi la ai tăi?

Copuul: Probabil ai dreptate.

Părinte: Hei, termină cu asta.

Copil: Poate c-ar trebui.

Părinte: Probabil că părinţii tăi oricum te cred tolomac.

Copil: Hei, mi-ar plăcea să încetezi, chestia asta devine plictisitoare.

Părinte: Ce anume, că te-am făcut tolomac?

Copil: Da, nu-mi place.

Părinte: Păi, aşa eşti, ce să-ţi fac?

Copil: Probabil că ai dreptate.

TEHNICA 8: RIDICATUL DIN UMERI

În esenţă, oamenii care au vieţile cele mai liniştite s-ar putea să nu fie cei care se izolează senini în temple de meditaţie, ci mai degrabă cei care pot trata agitaţia vieţii cu o ridicare din umeri. Nu numai că au linişte interioară, dar ei şi realizează lucruri importante în lumea din afară.

Ridicatul din Umeri poate fi folosit în toate situaţiile de hărţuire şi e simplu de executat. Dar necesită, de asemenea, o disciplină verbală şi interioară, pe care copiilor nu le e totdeauna uşor s-o păstreze emoţional. Ridicatul din Umeri înseamnă, pur şi simplu, să ignori mental, fizic şi verbal hărţuirea. Pentru a te obişnui să foloseşti Ridicatul din Umeri, te ajută dacă ridici fizic din umeri, întorci capul, te arăţi plictisit şi spui: „Nu-mi pasă” sau „Şi ce?”. E important pentru copii să întrerupă orice contact vizual cu hărţuitorul. Dacă reuşește să stăpânească tehnica aceasta în viaţa de zi cu zi, probabil nu va mai avea nevoie de altă tehnică pentru a face faţă hărţuirii. Dacă învaţă să ignore hărţuirea e posibil să reuşească să ignore şi alte lucruri agasante din viaţă.

SCENARIU PENTRU INTRODUCEREA TEHNICII

RIDICATUL DIN UMERI

Există, o cale sigură de a răspunde la hărţuire, şi anume s-o ignori. Pur şi simplu ridici din umeri şi spui: „Nu-mi pasă” sau „Şi ce?”, fie cu voce tare, fie în gând, şi apoi pleci. De asemenea, nu te mai uiţi la hărţuitori. Hărţuitorii abia aşteaptă să te uiţi la ei şi să le vezi rânjetele şi gesturile când te hărţuiesc. Deci n-o face – ia-ţi o mină plictisită şi îndepărtează-te. Dacă urmăreşti transmisiile sportive la televizor, o să observi că există unii sportivi renumiţi, ca Michael Jordan şi Jeny Rice, care sunt adesea hărţuiţi de ceilalţi, iar ei doar zâmbesc şi se îndepărtează, fără să le mai dea vreo atenţie. Adică, aplică Ridicatul din Umeri.

Când eram copil, mi se întâmpla să fiu hărţuit, uneori. Ştiu că nu e plăcut. Dar mai ştiu şi că, în momentul acela, cel mai prost lucru pe care-l poţi face este să te arăţi rănit sau supărat. Încearcă să nu faci asta – prefă-te plictisit, zâmbeşte sau întoarce spatele şi pleacă.

Să zicem că eu sunt un copil care te hărţuieşte şi vreau ca tu să aplici Ridicatul din Umeri, înălţând din umeri, întorcând capul, prefăcându-te plictisit şi spunând: „Nu-mi pasă” sau „Şi ce?”, fie cu voce tare, fie în gând.

EXERSÂND ÎMPREUNĂ RIDICATUL DIN UMERI: EXEMPLE DE JOC PE ROLURI

Poţi înlocui formulările cu unele potrivite cu vârsta copilului tău.

Părinte: Hei, cum de eşti atât de pirpiriu?

Copil: [Cu o ridicare din umeri] Nu-mi pasă.

Părinte: Hei, ce caraghios mergi!

Copil: [Cu o ridicare din umeri] Şi ce?

Părinte: Tricoul ăla de pe tine e de retardat, cum poţi să-l porţi?

Copil: [Cu o ridicare din umeri] Nu-mi pasă.

Părinte: Hei, încă nu poţi să citeşti o carte?

Copil: [Cu o ridicare din umeri] Şi ce?

TEHNICA 9: REPLICA LA HĂRŢUIRE

Cu toţii am observat puterea glumelor clovnilor

talentaţi. Cu o singură remarcă usturătoare, îi pot umili pe cei puternici şi mândri. Oameni ca David Letterman şi Roşie O'Donnell sunt capabili să-şi folosească această putere pentru a-i umili pe cei aroganţi şi mândri la un nivel foarte înalt. Ca în cazul mai tuturor trăsăturilor de personalitate, se poate învăţa ceva din acest talent de a strecura o glumă. Oricât de puţin din această aptitudine poate aduce mari satisfacţii atât adulţilor, cât şi copiilor.

Chiar dacă sunt sau nu ageri şi mucaliţi din fire, pentru a replica amuzant la hărţuire copiii pot folosi umorul sarcastic. Sarcasmul are o conotaţie negativă nu pe deplin meritată. De bună seamă, sarcasmul poate fi muşcător şi batjocoritor, folosit să umilească sau să ridiculizeze în mod crud pe cineva. Însă poate fi şi amuzant şi glumeţ, folosit pentru a râde de cineva într-un mod blând. Replica la Hărţuire este întrebuinţarea tipului glumeţ de sarcasm pentru a răspunde hărţuitorilor. Nu înseamnă pur şi simplu să hărţuieşti şi tu în acelaşi mod în care ai fost hărţuit (după modelul replicii la insultă de pe terenul dejoacă, „Ba, tu!"). Mai degrabă înseamnă a răspunde cu umor şi exagerare comică. Drept răspuns la hărţuire, copilul spune ceva de genul: „Oh, mulţumesc, mulţumesc frumos" sau „Eşti atât de amabil" sau „Ştii ceva, cred că ai dreptate" sau „Ştii, visul meu e să fiu exact ca tine". Poate lua forma unui plâns prefăcut sau a unei plecăciuni politicoase (de exemplu, dacă ia cineva în râs un defect fizic). Ideea este că, în loc să se lupte împotriva hărţuirii, copilul o ia în derâdere, replicând într-un mod amuzant şi exagerat.

Aceasta este una dintre tehnicile favorite ale copiilor mei în jocurile pe roluri. Se distrează copios exersând între ei. Dar, în mod evident, este mai la îndemână pentru copiii mai mari, în caz că nu ai un copil mai mic înzestrat nativ cu umor.

SCENARIU PENTRU INTRODUCEREA TEHNICII REPLICA LA HĂRŢUIRE

Uneori e amuzant să hărţuieşti hărţuitorii pe loc,

replicând la fiecare dintre şicanele lor. Poţi face asta fiind de acord cu hărţuitorii într-un mod amuzant, sarcastic. Poţi spune lucruri precum: „Oh, câtă dreptate ai, ce păcat că nu sunt ca tine” sau „Oh, îţi mulţumesc că eşti atât de grijuliu” sau „Oh, te rog, nu-mi răni sentimentele”. Poţi folosi şi gesturile, ca plecăciunile sau izbucnirea în plâns prefăcut. Dacă o să urmăreşti vreodată oameni ca David Letterman sau Roşie O’Donnell la televizor, o să observi că ei folosesc tot timpul Replica la Hărţuire.

Să zicem că eu sunt un copil care te hărţuieşte şi vreau ca tu să foloseşti Replica la Hărţuire faţă de mine, arătându-te de acord cu mine sau replicându-mi tachinător, în mod amuzant. Reţine că nu trebuie să foloseşti niciodată tehnica aceasta cu hărţuitorii care sunt cu adevărat răi şi ar putea să te rănească fizic! Cu acest tip de hărţuitori foloseşti Actul Dispariţiei, care este următoarea tehnică pe care o vom învăţa.

EXERSÂND ÎMPREUNĂ REPLICA LA HĂRŢUIRE: EXEMPLE DE JOC PE ROLURI

Poţi înlocui formulările cu unele potrivite cu vârsta copilului tău.

Părinte: Hei, care-i problema ta, nu ştii să mergi?

Copil: Eşti foarte amabil.

Părinte: Mda, ei bine, mergi ca un pinguin.

Copil: Mulţumesc, dintotdeauna mi-am dorit să fiu un pinguin.

Părinte: Mai uită-te şi tu în oglindă, că ai devenit deja unul. *Copil*: Măi, să fie, ai dreptate, sună-i pe-ai mei!

Părinte: Nu eşti prea popular pe aici, puştiule. Care-i problema ta?

Copil: Nu ştiu, mi-aş fi dorit să fiu la fel de popular ca tine. *Părinte*: Poate că-i din cauza nasului tău mare.

Copil: Nasul ăsta e în Cartea recordurilor, dacă vrei să ştii.

Părinte: Cine te-a învăţat să joci baschet, bunică-ta? *Copil*: Vrei să ştii ceva, chiar bunică-mea m-a învăţat. *Părinte*: Se vede.

Copil: Pe bune, se mişcă foarte bine pentru cei nouăzeci şi doi de ani ai ei.

Părinte: De ce nu te maturizezi, să încetezi să te mai porţi ca un copil mic?

Copil: E imposibil, eu *sunt* un copil mic, unul foarte bine dezvoltat, dar tot copil mic, de fapt.

Părinte: Mda, păi, e clar că aşa te porţi.

CopU: Adevărat. Dă-mi vreo câţiva ani şi-o să fiu băiat mare, ca tine.

TEHNICA 10: ACTUL DISPARIŢIEI

Copiii trebuie să aibă grijă cu hărţuitorii potenţial periculoşi, care au posibilitatea să le pricinuiască rău fizic. Cu asemenea persoane, cu cât mai puţin vorbeşti, cu atât mai bine. Există o singură cale sigură de a trata cu acest tip de hărţuitor, sau cu oricare alt tip de hărţuitor sau de ins supărător, la urma urmelor, şi aceasta este pur şi simplu să te ridici şi să dispari (să pleci). Uneori, când răbdarea ajunge la capăt sau când alte tehnici verbale nu dau rezultat sau când există potenţialul de confruntare fizică, nimic nu e mai eficient decât dispariţia rapidă. De asemenea, copiii trebuie învăţaţi că, atunci când dispar, trebuie să se îndrepte spre un loc unde există adulţi responsabili în jur, care să-i poată ajuta, la nevoie. Nu trebuie să se retragă în niciun loc unde un hărţuitor periculos i-ar putea prinde din urmă şi să rămână singuri cu acela.

Trebuie să-i facem pe copiii noştri să înţeleagă foarte clar că este nevoie să înştiinţeze autorităţile şcolare şi pe noi, dacă au devenit ţinta unui hărţuitor. Asta nu înseamnă pârâ, înseamnă a-şi apăra drepturile. Au dreptul la accesul în siguranţă la educaţie. Care adulţi ar permite să se lase asaltaţi sau să-şi vadă proprietăţile distruse şi să nu-şi apere drepturile personale?

De asemenea, este bine să le reamintim copiilor, aşa cum sunt învăţaţi la şcoală, că trebuie să aplice Actul Dispariţiei când sunt abordaţi de necunoscuţi. Copiii trebuie să înţeleagă că, uneori, cel mai asertiv lucru pe

care îl pot face este pur şi simplu să se ridice şi să plece.

SCENARIU PENTRU INTRODUCEREA TEHNICII ACTUL DISPARIŢIEI

Nu toţi oamenii sunt la fel. Deşi se nasc buni, unii devin răi şi fac lucruri rele. Uneori, oamenii pot fi periculoşi, iar hărţuirea lor e făcută cu intenţia de a provoca necazuri în care cineva poate fi rănit. Ori de câte ori crezi că asta s-ar putea întâmpla, trebuie să dispari din locul acela. Trebuie să te retragi în linişte şi rapid, fără să spui nimic – să pleci şi atât, luându-ţi şi prietenii cu tine. Şi să te asiguri că ajungi repede într-un loc unde există adulţi care te-ar putea ajuta – cum ar fi profesori, vecini cunoscuţi, părinţi sau alte persoane mai în vârstă. Să nu te sileşti să le ceri ajutorul acestor adulţi. N-ai vrea să te urmărească hărţuitorii până într-un loc unde să fii singur cu ei. Este foarte important să le spui profesorilor tăi şi mie dacă ai fost agresat de hărţuitori.

Asta nu înseamnă că vorbeşti de rău, ci înseamnă că îţi aperi drepturile. E dreptul tău să nu fii hărţuit. Te necăjesc vreodată hărţuitorii? Spune-mi mie.

Actul Dispariţiei poate fi folosit şi când pur şi simplu nu vrei să mai ai de-a face cu o situaţie, oricare ar fi aceea. Aşa cum ai învăţat la şcoală, este important să pui în practică Actul Dispariţiei mai cu seamă când eşti abordat de către necunoscuţi.

Ca să exersăm Actul Dispariţiei, eu o să mă prefac că sunt un copil rău care te hărţuieşte, iar tu reacţionezi dispărând. Asta înseamnă că te ridici şi pleci. Ţine minte să nu te uiţi la mine sau să-mi răspunzi la ce spun; doar ridică-te şi pleacă.

EXERSÂND ÎMPREUNĂ ACTUL DISPARIŢIEI:

Dă-i copilului tău exemple de fraze de hărţuire ameninţătoare şi pune-l să exerseze cum să se ridice şi să părăsească scena, fără să spună nimic sau să răspundă în vreun fel.

Notă pentru părinţi: Diverse studii sugerează că peste 15% dintre elevi sunt fie hărţuiţi regulat, fie sunt

iniţiatorii comportamentului de hărţuire. E un procent însemnat. Dacă şi copiii tăi au necazuri cu hărţuitorii care îi ameninţă cu vătămări fizice, în mod cert e timpul să intervii. E timpul să te exprimi asertiv în faţa părinţilor hărţuitorilor sau în faţa administratorilor şi a profesorilor şcolii. Trebuie să cerem ca şcolile noastre să aibă un regulament strict împotriva hărţuirii. O bună sursă de inspiraţie pentru a vă ajuta, pe tine şi şcoala, să iniţiaţi un astfel de regulament, este *Childhood Bulfying and Teasing*: *What School Personnel*, *Other Professionals and Parents Can Do* (*Hărţuirea între copii*: *ce pot face personalul şcolar*, *alţi profesionişti şi părinţii* – Dorothea M. Ross, publicată de American Counseling Association, în 1992).

RĂSPUNSUL INGENIOS LA ÎNTREBĂRILE HĂRJUITOARE

Întrebările puse cu intenţia de a hărţui pot fi în mod deosebit supărătoare pentru copii, care sunt obişnuiţi să încerce să răspundă la întrebări. Când întrebarea este cu adevărat pusă cu intenţia de a ridiculiza şi nu de a obţine informaţie, copiii pot fi derutaţi. Ei pot folosi direct Eu-puterea, de exemplu: „Nu vreau să răspund la întrebarea ta" sau „Nu vreau să mă hărţuieşti". Sau pot folosi Ridicatul din Umeri sau Actul Dispariţiei, fără să răspundă în niciun fel. Sau pot folosi Puternicul Probabil, pentru a se eschiva. Dacă sunt mai mari, pot folosi Replica la Hărţuire, răspunzând la întrebarea hărţuitoare într-un mod voit prostesc, sarcastic.

În plus, un răspuns sec, care poate fi folosit în majoritatea situaţiilor este „Pentru că aşa vreau eu", o simplă adaptare a tehnicii Eu-Puterea. Exemple: „Cum de porţi rochia aia urâtă?", „*Pentru că aşa vreau eua*. „De ce eşti atât de pitic?", „*Pentru că aşa vreau eu să fiu*". „De ce te joci mereu cu păpuşi de copii mici?", „*Pentru că aşa vreau eu*". „Cum se face că ai ochii ăştia ciudaţi, verzulii?", „*Pentru că aşa îi vreau euu*.

SCENARIU DE EXERSARE A RĂSPUNSULUI INGENIOS LA ÎNTREBĂRILE HĂRŢUITOARE

Uneori, copiii s-ar putea să-ţi pună întrebări la care nu aşteaptă neapărat răspunsuri, ci doar vor să te hărţuiască. De pildă, te-ar putea întreba: „De unde ai nasul ăla ciudat?” sau „De ce eşti aşa de pitic?” sau „De ce te porţi mereu ca un copil mic?” Trebuie să-ţi aduci aminte că nu eşti obligat să răspunzi la întrebări, când nu vrei. Mai ales, nu eşti obligat să răspunzi la întrebări care-ţi sunt adresate cu intenţia de a hărţui. Am învăţat împreună câteva tehnici verbale pe care le poţi folosi, când ţi se pun întrebări hărţuitoare:

Eu-Puterea poate fi folosită spunând lucruri ca: „Nu vreau să mă hărţuieşti” sau „Nu răspund la asemenea întrebări”.

Puternicul Probabil poate fi folosit repetând doar: „Probabil ai dreptate”.

Ridicatul din Umeri poate fi folosit doar ridicând din umeri şi spunând: „Nu-mi pasă” sau „Şi ce?”, după care te ridici şi pleci.

Replica la Hărţuire poate fi folosită răspunzând la o întrebare hărţuitoare într-un mod amuzant, haios.

Actul Dispariţiei poate fi folosit ridicându-te şi plecând.

De asemenea, poţi răspunde la o întrebare hărţuitoare spunând: „Pentru că aşa vreau eu”. „Pentru că aşa vreau eu” este, de fapt, Eu-Puterea cu un „pentru că „înainte. Poţi să spui şi lucruri ca „Pentru că-mi place mie” sau „Pentru că aşa am eu chef”. E bine să te obişnuieşti să spui „Pentru că aşa vreau eu” sau „Pentru că-mi place mie”, ca răspuns la astfel de întrebări. Doar pentru faptul că oamenii ne pun întrebări nu suntem obligaţi să le răspundem cu mai mult decât „Pentru că aşa vreau eu”.

Iată câteva exemple de folosire al lui „Pentru că aşa vreau eu”:

Pentru că aşa vreau eu…

Cum de…? Pentru că aşa vreau eu.

De ce eşti atât de…? Pentru c-aşa vreau eu să fiu.

De ce ai…? Pentru că-mi place mie.

De unde ai luat…? De la… pentru că îmi place.

Ce e cu ciudăţenia aia de…? E un… şi îl am pentru că-mi place mie.

Nu te porţi puţin cam prea…? Probabil, dar aşa vreau eu.

Hai să exersăm împreună câteva împrejurări în care un alt copil îţi pune nişte întrebări hărţuitoare. Prima oară, încearcă să răspunzi cu „Pentru că aşa vreau eu” sau „Pentru că aşa îmi place mie”. A doua oară, eu o să-ţi pun aceleaşi întrebări şi tu o să răspunzi cu celelalte tehnici verbale.

EXERSÂND ÎMPREUNĂ RĂSPUNSUL LA ÎNTREBĂRILE HĂRŢUITOARE:

EXEMPLE DE JOC PE ROLURI

Poţi înlocui formulările cu unele potrivite cu vârsta copilului tău.

Părinte: Hei, cum de ai nişte picioare atât de mari şi de urâte? *CopU*: Pentru că aşa vreau eu.

Părinte: Nu crezi că te porţi cam copilăreşte pentru vârsta ta?

Copil: Probabil, dar aşa vreau eu.

Părinte: De unde ai luat bluza asta caraghioasă?

Copil: De la magazin, pentru că îmi place mie.

Părinte: Cum de eşti mereu atât de mototol când alergi?

Copil: Pentru că aşa vreau eu.

Părinte: De ce vorbeşti mereu cu gura plină?

Copil: Pentru că aşa vreau eu.

Părinte: De ce porţi mereu aceleaşi lucruri?

CopU: Pentru că aşa îmi place mie.

Capitolul 4

METODA GUGUSTIUCULUI: 1
REZOLVAREA CONFLICTELOR

Guguşbucii sunt păsări foarte blânde. Uguâtul lor molcom este unul dintre cele mai plăcute sunete din natură. Stau pe crengi, liniştiţi, sau zboară elegant de pe o creangă pe alta. Timp de secole, guguşflucul a fost un simbol al păcii şi al împăcării pentru iudaism, creştinism şi islam. Mare parte a lipsei păcii din lume este rezultatul faptului că oamenii recurg la conflict pentru a-şi rezolva problemele. Metoda Guguştiucului este calea de a obţine pacea prin rezolvarea cu succes a conflictelor.

Mulţi dintre noi am fost uimitor de răbdători înainte de a avea copii. În acele zile inocente, îmbătătoare, eram şocaţi de lipsa de răbdare a prietenilor noştri care aveau copii. Oare de ce nu puteau ei să folosească tehnicile parentale simple, pline de iubire, despre care citeam prin sălile de aşteptare din cabinetele dentiştilor? Ce se întâmpla cu aceşti oameni? Cum puteau îngădui şi chiar participa la conflictele din căminele lor? Apoi, am avut şi noi copiii noştri şi totul s-a schimbat. Nimic nu ne-ar fi putut pregăti pentru abilitatea înnăscută a unui copil de a ne testa Urnitele şi a ne da în vileag punctele slabe. Ne-am repezit să căutăm cărţi şi articole din reviste, dar fără succes. Mai devreme sau mai târziu, luptele, tracasările şi văicărelile îi biruiau şi pe cei mai buni dintre noi (mai puţin pe cei foarte buni). În cele din urmă, cedam acestei torturi a picăturii chinezeşti, zăgazurile se rupeau, şi noi ne prăvăleam în mijlocul degringoladei.

Că apare la nivelul statelor, companiilor, familiilor sau al copiilor în curtea şcolii, conflictul este rezultatul

unui eşec de a găsi soluţii rezonabile la probleme. Cu oamenii într-adevăr agresivi, conflictul este adesea inevitabil. Când aceste tipuri de oameni vor ca lucruri rele să se întâmple cu orice preţ, fără compromisuri, numai conflictul îi va mai opri. Dar, şi mai adesea, conflictele izbucnesc pentru că oamenii se lasă copleşiţi de emoţie şi nu mai pot gândi într-un mod cooperant şi rezonabil.

Un conflict este, deopotrivă, un tip de răspuns la o problemă şi o problemă specială în sine. Este o problemă a doi sau mai mulţi oameni care devin piedici unii pentru alţii în atingerea obiectivului personal.

O anumită doză de conflict în relaţiile umane este normală şi previzibilă. Oamenii au propriile nevoi şi opinii şi, uneori, trebuie să ia atitudine şi să se apere în moduri verbale intransigente. Însă, devenit obicei, conflictul poate eroda fericirea şi solidaritatea vieţii familiale. Uneori, oamenii se luptă doar de dragul de a se lupta. Noi, fiind adulţii în căminele noastre, trebuie să asigurăm conducerea în rezolvarea conflictului. Trebuie să dăm un exemplu. De asemenea, nu putem lăsa pur şi simplu „copiii să fie copii”, permiţându-le să se hărţuiască răutăcios unii pe alţii. Copiii care învaţă să-şi rezolve neînţelegerile cu ceilalţi prin conflict, vor ajunge adulţii care-şi rezolvă neînţelegerile cu ceilalţi prin conflict. Pentru cei care vor să schimbe lumea, a-i învăţa pe copii cum să rezolve cu succes un conflict este un important punct de pornire.

Conflictul poate eroda fericirea şi solidaritatea vieţii familiale. Noi, fiind adulţii în căminele noastre, trebuie să coordonăm rezolvarea conflictului.

Mare parte din conflictele copilăriei sunt rezultatul învinovăţirii şi hărţuirii. Am descris deja tehnicile verbale care îi pot ajuta pe copii să răspundă la învinovăţire şi hărţuire, însă, uneori, învinovăţirea şi hărţuirea nu se opresc şi, alteori, conflictul îşi are originea în alte probleme. Metoda Guguştiucului cuprinde tehnicile de a gestiona orice fel de conflict care nu se stinge. Primele două tehnici, Pauza de Soluţionare şi Datul cu Banul,

asigură procesele prin care copiii se pot aşeza să îşi rezolve neînţelegerile. Rezolvarea conflictului înseamnă, în esenţă, o căutare creativă de soluţii, dar copiii trebuie să intre într-o dispoziţie orientată pe soluţionare, înainte de a putea începe să gândească creativ. A treia tehnică, numită Conul de Tăcere, e folosită pentru a atenua efectele dăunătoare ale conflictului când deja s-a ajuns la o fază dificilă, supraîncălzită. Aceasta se face prin instituirea şi menţinerea unei perioade de calmare oficială. Conul de Tăcere este o importantă supapă de siguranţă pentru a garanta că starea de conflict nu devine o parte acceptată în cultura unei familii.

SCENARIU PENTRU INTRODUCEREA METODEI GUGUŞTIUCULUI

O parte din viaţă include conflictul. Conflictul înseamnă ceartă şi luptă. Uneori, avem conflicte în familia noastră. Unele conflicte simt naturale şi normale. Dacă două persoane vor lucruri diferite, fiecare poate încerca să susţină ferm ceea ce vrea. Iar dacă vor ceva cu adevărat important pentru ele, uneori trebuie să lupte pentru a-l obţine. Mare parte din a ne susţine cauza înseamnă să învăţăm cum să le spunem celorlalţi exact ce simţim şi ce vrem.

Însă conflictul nu este cea mai bună cale pentru oameni de a-şi rezolva neînţelegerile. Dacă se întâmplă prea des să izbucnească un conflict sau dacă e mult prea îndârjit, poate provoca mult rău. Războiul este un exemplu despre cât de teribil poate fi conflictul. Pacea este ceea ce se obţine când învăţăm să vorbim şi să ne rezolvăm dezacordurile, în loc să ne luptăm pentru punctele noastre de vedere.

Metoda Guguştiucului este calea păcii – modul de a găsi soluţii la neînţelegerile şi conflictele noastre. Metoda Guguştiucului cuprinde tehnici care ne pot ajuta să rezolvăm conflictele.

TEHNICA 11: PAUZA DE SOLUŢIONARE 1

Scopul Pauzei de Soluţionare este acela de a-i ajuta

pe copii să înveţe etapele de bază pentru a elabora soluţii la conflicte. Pauza de Soluţionare este, în esenţă, un time-out – un armistiţiu în conflict şi un moment participativ la rezolvarea creativă a problemei. Ea sileşte pe toată lumea (inclusiv părinţii) să adopte o atitudine moderată şi tonuri mult mai rezonabile. Obiectivul este să-i treacă pe copii din dispoziţia de a se lupta orbeşte pentru a face cum vor ei, către negocierea unei căi care să împace interesele rezonabile ale tuturor părţilor. Până când copiii se obişnuiesc cu formatul Pauzei de Soluţionare, părinţii trebuie să joace un puternic rol de mediatori/îndrumători. Aceasta presupune să invoce câte o Pauză de Soluţionare şi să aibă grijă să se respecte următoarele reguli:

1. Fiecare copil trebuie să vină şi să ia loc.
2. Nu va vorbi decât o singură persoană o dată.
3. Fiecare din părţile implicate să aibă şansa să-şi exprime complet punctul de vedere despre conflict (mai ales despre ceea ce *simte* fiecare), fără întreruperi dinspre partea adversă.
4. Fiecare parte trebuie să propună cel puţin o soluţie posibilă; dacă nu, automat va triumfa soluţia părţii adverse.
5. Părintele ajută părţile să enunţe propuneri de soluţionare.
6. La sfârşitul enunţării propunerilor, se vor vota soluţiile.
7. Dacă nu se obţine un consens asupra unei soluţii, atunci se va stabili cea mai bună cale de a adopta o decizie iară acordul comun, cum ar fi datul cu banul, tragerea la sorţi, anularea pretenţiilor ambelor părţi şi aşa mai departe.
8. Dacă şi aceasta eşuează, părintele trebuie să intervină ca judecător şi să aleagă opţiunea care pare cea mai justă.
9. O consecinţă trebuie, de asemenea, stabilită în comun, în eventualitatea că vreuna dintre părţi nu se conformează.

Pe măsură ce copiii învaţă aceşti paşi, părinţii vor trebui să îi lase să treacă singuri prin cât mai multe etape cu putinţă, ajutându-i doar să iniţieze şi să încheie procesul aşa cum se cuvine.

Eu mi-am luat obiceiul să-i îndemn pe copiii mei să vină şi cu soluţii, când îmi prezintă probleme conflictuale (sau orice alt tip de probleme). Există un echilibru care trebuie păstrat. Dacă vrei de la copiii tăi să se simtă în largul lor când îţi spun ce părere au despre lucruri, atunci trebuie mai întâi să le asculţi, cu răbdare, problemele. Dar pentru binele lor pe termen lung, trebuie să deprindă obiceiul de a îndeplini singuri dificila sarcină de a propune soluţii şi nu doar de a ridica probleme. Poţi să-i ajuţi cu idei, dar trebuie să-şi elaboreze propriile idei şi decizii.

SCENARIU PENTRU INTRODUCEREA TEHNICII PAUZA DE SOLUŢIONARE

Un conflict este un tip special de problemă, şi anume unul în care participanţii se luptă pentru a-şi impune voinţa.

Uneori, copiii intră în conflict pentru că se învinovăţesc sau se hărţuiesc unii pe alţii şi nu se mai opresc. Am vorbit deja despre cum trebuie să reacţioneze la învinovăţire şi la hărţuire. Însă, alteori, copiii au conflicte pentru că vor să deţină acelaşi lucru în acelaşi timp sau fiecare vrea de la celălalt să facă ceva. Când eşti cu fratele sau sora sau prietenii, ai putea avea conflicte cu ei sau ei ar putea avea conflicte între ei. Pauza de Soluţionare este un instrument potrivit pentru a vă ajuta să rezolvaţi conflictele.

Pauza de Soluţionare este un time-out de la conflict, când toţi trebuie să înceteze cearta şi să caute o soluţie la neînţelegere. Când vă aflaţi în mijlocul unei dispute aici, acasă, trebuie să cereţi o Pauză de Soluţionare. Dacă nu o cereţi voi, atunci am s-o cer eu. În timpul pauzei, vom căuta împreună o soluţie. O să ascultăm punctul de vedere al fiecăruia şi apoi o să încercăm să găsim o rezolvare justă.

Uneori, când nu te afli acasă, s-ar putea să intri în conflicte la a căror rezolvare va fi nevoie să participi. Încearcă să propui soluţii care să mulţumească ambele tabere. Cere şi de la tabăra cealaltă să propună soluţii. Propune să daţi cu banul, dacă nu puteţi cădea la înţelegere. Solicită ajutorul profesorului, dacă e nevoie. Ţine minte că, dacă vreun conflict tinde să devină periculos, trebuie să pleci imediat (Actul Dispariţiei, vezi Capitolul 3) şi să anunţi un adult. Când eşti în măsură să-i ajuţi pe alţii să-şi rezolve conflictele, primul lucru este să ceri un time-out: Pauza de Soluţionare. Fiecăruia trebuie să i se permită, pe rând, să spună partea lui de poveste. Vorbitorul nu trebuie întrerupt. Odată ce fiecare şi-a spus punctul de vedere, trebuie să lămureşti următoarele:

Paşi de rezolvare a conflictului

1. Să afli ce vrea cu adevărat fiecare parte şi ce simte fiecare despre situaţia creată.

2. Să-i pui să vină, fiecare, cu propuneri de soluţii.

3. Să propui tu soluţii care să facă posibil ca fiecare parte să capete, parţial sau complet, satisfacţie.

4. Dacă niciuna dintre părţi nu vrea să cedeze, stabiliţi împreună ce metodă justă poate fi folosită pentru a lua o decizie: datul cu banul, făcut cu schimbul, apelul la un adult pentru ajutor în privinţa deciziei.

Dacă eu sunt disponibil şi voi nu puteţi să rezolvaţi singuri conflictul, o să vă ajut. O să ascult ambele părţi şi ambele părţi va trebui să vină cu cel puţin o propunere de soluţie rezonabilă, care să-i mulţumească pe toţi. Dacă una dintre părţi nu-mi dă o idee de soluţie, atunci automat o să votez soluţia celeilalte părţi. Dacă nu putem găsi o soluţie cu care ambele părţi să fie de acord, atunci o să judec eu, cât pot de imparţial, şi o să propun o soluţie pentru voi.

Dar nu uitaţi că, mai întâi, cel mai important pas este să vă opriţi din ceartă şi din lupte şi să vă aşezaţi la discuţii, la o Pauză de Soluţionare.

Pauza de Soluţionare se învaţă prin a cere o Pauză de Soluţionare, ori de câte ori izbucneşte vreun conflict

nerezonabil. Pur şi simplu, convoacă părţile la discuţii şi parcurgeţi împreună etapele pe care tocmai le-am descris. Lasă-i pe ei să rezolve conflictul, pe cât se poate, oferind îndrumări şi idei dacă este nevoie.

TEHNICA 12: DATUL CU BANUL

Pentru copii, monedele sunt magice. Monedele pot cumpăra multă gumă de mestecat, pot da o senzaţie plăcută, de importanţă, în buzunar şi foarte des le poţi găsi pur şi simplu pe jos. Monedele pot fi, de asemenea, magice în rezolvarea conflictului.

Datul cu Banul este o Pauză de Soluţionare naturală. În afară de învinovăţire şi hărţuire, multe conflicte dintre copii apar fie pentru că doi copii vor acelaşi lucru, în acelaşi timp, fie pentru că un copil vrea de la celălalt să facă ceva sau să înceteze să mai facă ceva. Pauza de Soluţionare poate fi folosită, în fond, pentru a găsi o soluţie la oricare dintre aceste tipuri de conflicte. Dar copiii nu trebuie să treacă prin Pauza de Soluţionare de fiecare dată când apare o problemă simplă, precum a face un lucru cu rândul, a contribui sau a decide cine face o treabă şi cine, alta. E foarte sănătos deopotrivă pentru copii şi adulţi să înveţe să trateze asemenea probleme de cooperare într-o manieră de concesii reciproce. Datul cu Banul este alternativa cotidiană cu care am crescut, dar probabil n-o folosim îndeajuns. Este o soluţie rapidă, care poate fi aplicată oricând trebuie să decidem cine începe primul, cine şi ce face, cu cât contribuim – este tot atât o atitudine mentală, cât şi un proces fizic.

Datul cu Banul se învaţă îndemnând copiii să arunce o monedă în sus (sau să tragă la sorţi) ori de câte ori apare o problemă simplă. Când este momentul pentru Pauza de Soluţionare, poţi să-i întrebi dacă preferă o Pauză de Soluţionare propriu-zisă sau dacă le e de ajuns Datul cu Banul. Astfel, îi vei ajuta să se obişnuiască să rezolve problemele simple într-un mod simplu.

SCENARIU PENTRU INTRODUCEREA TEHNICII DATUL CU BANUL

Poţi folosi oricând Pauza de Soluţionare ca să rezolvi conflictele. Însă, uneori, e mai simplu să dai cu banul. Datul cu Banul înseamnă că, dacă ai un conflict despre a contribui, a face cu rândul sau orice altceva, poţi să rezolvi rapid problema dând cu banul sau trăgând la sorţi. Probabil că ai mai dat cu banul şi până acum, ca să rezolvi one în telegere. Este o metodă bună pentru a rezolva conflictele care nu sunt foarte importante.

Dacă neînţelegerile se iscă pe marginea contribuţiei sau a făcutului cu rândul, poţi spune pur şi simplu ceva de genul: „Hai să dăm cu banul – câştigătorul începe primul şi apoi schimbăm, după o jumătate de oră”.

Hai să exersăm de vreo câteva ori. Eu o să-ţi dau exemple de nişte situaţii conflictuale, iar tu decizi care ar fi înţelegerea corectă şi o să-mi spui: „Hai să dăm cu banul pentru asta”. Apoi chiar o să dăm cu banul.

EXERSÂND ÎMPREUNĂ DATUL CU BANUL:

EXEMPLE DE JOC PE ROLURI

Poţi înlocui formulările cu unele potrivite cu vârsta copilului tău.

Părinte: Să zicem că tu şi cu mine vrem să ne jucăm cu acelaşi joc, în acelaşi timp. Propune-mi o soluţie corectă şi Datul cu Banul.

CopU: Unul dintre noi se va juca primul, timp de treizeci de minute, apoi se va juca următorul şi vom schimba la fiecare treizeci de minute. Hai să dăm cu banul ca să vedem cine începe. (Dat cu Banul)

Părinte: Să zicem că sunt două treburi gospodăreşti de făcut, spălatul vaselor şi spălatul rufelor, şi niciunul dintre noi nu vrea să le facă. Propune-mi o soluţie corectă şi Datul cu Banul.

Copil: O să dăm cu banul şi cel care câştigă poate alege care treabă o face el. Hai să dăm cu banul să vedem cine alege. (Dat cu Banul)

Părinte: Să zicem că tu citeşti de ceva timp cartea mea preferată, iar eu vreau să o citesc acum. Tu, în schimb, vrei s-o termini. Propune-mi o soluţie corectă şi

Datul cu Banul.

Copil: Vom da cu banul şi, dacă eu voi câştiga, voi termina cartea, dar dacă pierd o poţi citi acum.

Părinte: Să zicem că trebuie dus gunoiul şi nimeni nu-şi aduce aminte al cui e rândul. Propune-mi o soluţie corectă şi Datul cu Banul.

Copil: O să dăm cu banul şi cine pierde, al lui e rândul acum la dus gunoiul. Hai să vedem cine trebuie să-l ducă. (Dat cu Banul)

TEHNICA 13: CONUL DE TĂCERE

Bine, deci, uneori, certurile şi neînţelegerile capătă o viaţă a lor. Emoţiile negative sunt atât de puternice, încât nu mai încape loc de faza Pauzei de Soluţionare. Nici adulţii nu se înţeleg întotdeauna, aşadar, copiii de ce ar trebui s-o facă? După cum am subliniat, când am vorbit de hărţuire, cea mai bună tehnică verbală nu este deloc verbală. Câteodată, tăcerea e de aur. Cu toţii ştim că, uneori, copiii nu vor cu adevărat soluţii şi că, de fapt, le place să hărţuiască, să se certe şi să se bată. Le place să-şi descarce mânia şi frustrarea. Şi vorbirea lor poate deveni mai tăioasă şi nepoliticoasă când se dezlănţuie.

În cazurile în care toată vorbirea răbdătoare şi rezonabilă din lume pare să nu pună capăt conflictului mai mult decât pentru câteva momente, e timpul pentru tehnica supremă – Conul de Tăcere.

Conul de Tăcere este, cumva, un alt tip de time-out. E un time-out pentru copii de la a mai fi împreună sau a vorbi unii cu alţii. E un răgaz pentru calmare. La fel ca Maxwell Smart, din vechiul serial de televiziune *Get Smart*, copiii au un con de tăcere plasat în jurul lor (invizibil, în acest caz), care îi opreşte de a mai vorbi unul cu altul timp de cincisprezece minute. Dacă un copil vorbeşte când e sub Conul de Tăcere, minutele sale de tăcere se vor suplimenta sau va intra în joc o altă consecinţă, dinainte stabilită.

Uneori, trebuie să plasăm un Con de Tăcere asupra noastră, ca părinţi. E foarte natural ca stresul vieţii să ne

facă, uneori, să ne simţim cu capsa pusă. Dar, dacă nu putem să ne stăpânim în momentele de stres, putem sfârşi prin a spune şi a face lucruri foarte dăunătoare. E mult mai bine, în momentele acelea, să plecăm şi să luăm o pauză, decât să dezlănţuim dezastrul ce poate rezulta din furia necontrolată. Noi suntem adulţii. Trebuie să ne înfrânăm, deoarece copiii noştri încă nu au această abilitate.

UN TIMP-ÎMPREUNĂ

Personal, nu mai cred în tradiţionalul time-out. În loc de asta, prefer un timp-împreună. Pur şi simplu le spun copiilor mei: „Veniţi să staţi puţin cu mine”. Aşadar, în timpul unui Con de Tăcere, îi pun să stea cu mine sau lângă mine, sau îi iau cu mine în maşină, dacă trebuie să mă duc undeva. În cazul în care sunt doi copii, unul poate sta lângă mine, iar celălalt, lângă soţia mea sau poate să se ducă să facă altceva (sau să stea şi el, de asemenea, lângă mine). Am descoperit că metoda asta e mult mai eficientă decât izolarea. În loc de a le da copiilor „perioade de detenţie”, le dau „reabilitare”. Dacă un jucător de baschet are dificultăţi într-un meci, nu-l trimiţi la vestiare, îl chemi să stea lângă tine, pe bancă.

SCENARIU PENTRU INTRODUCEREA TEHNICII CONUL DE TĂCERE

Uneori, oamenii, atât adulţii, cât şi copiii, intră în conflicte pe care nu le pot opri foarte uşor. Nu-şi pot rezolva conflictele, pentru că par să nu se poată opri din luptă. În cazurile acestea, e foarte bine-venit un time-out între cei implicaţi – sau ceva numit Con de Tăcere. Un Con de Tăcere este atunci când nu poţi să fii lângă „adversar” sau să vorbeşti cu el vreo cincisprezece minute. În timpul Conului de Tăcere, o să te chem să stai cu mine sau lângă mine. Aceasta este o şansă de a te calma şi de a face o pauză. Sperăm că, după ce ai avut un Con de Tăcere, poţi să te întorci şi să cazi la înţelegere, să-ţi rezolvi conflictul, folosind o Pauză de Soluţionare. De acum înainte, o să cer un Con de Tăcere ori de câte ori nu putem să rezolvăm o

problemă de luptă şi ceartă.

Dacă te trezeşti că intri într-o ceartă urâtă sau într-o luptă la şcoală, străduieşte-te cât poţi să plasezi un Con de Tăcere asupra ta şi să pleci. E mai bine să te calmezi în afara conflictului, decât să intri în mijlocul necazului. Tratează vorbele incitante aruncate în spatele tău în modul în care o fac cei mai buni sportivi – zâmbeşte şi ridică din umeri.

În viaţa de zi cu zi, când conflictele devin aprinse şi dificil de controlat, instituie un Con de Tăcere – un time-out de la a vorbi unii cu alţii şi de la a fi unii în preajma celorlalţi.

Capitolul 5

METODA MIERLEI:
CONVERSAŢIE SOCIALĂ ÎNCREZĂTOARE
J

Mierlele sunt printre cele mai sociabile păsări din lume. Se pot aduna în stoluri, iarna, împreună cu alte specii, stoluri care ajung uneori să numere milioane de păsări. Dacă stai într-un câmp şi observi un stol de mierle, o să remarci imediat cât de mult sporovăie şi cu câtă dezinvoltură se mişcă printre celelalte. Metoda Mierlei este calea de a purta o conversaţie socială prietenească. În mod încrezător, cu ceilalţi.

Întotdeauna am fost intrigat de comportamentul copiilor mici, când vine vorba despre a avea companie. Pot fi atât de vorbăreţi, în privat, şi apoi imediat amuţesc, când soseşte cineva să le ţină companie. Sunt, brusc, timizi şi

politicoşi, oricât de exuberanţi ar fi fost cu numai câteva secunde mai înainte.

Dacá-i provoci, încet dar sigur, încep să vorbească puţin despre ei înşişi, poate să pună câteva întrebări şi să arate o jucărie sau două. Mulţi dintre ei intră apoi într-o fază de etalare ostentativă, ridicolă, de genul ia-uite-ce-pot-face-eu. Şi, până la sfârşitul serii, ţipă şi răcnesc prin toată casa, într-un complet abandon. Se transformă din fecioare de pension timide în marinari zurbagii dintr-o tavernă în decurs de numai vreo treizeci de minute. Acesta este alt mister din cele minunate ale copilăriei.

Unii copii sunt predispuşi natural la a se simţi confortabil în situaţii sociale şi pornesc conversaţia de la punctul iniţial de contact. Dar mulţi copii nu fac aşa. Acesta poate fi rezultatul personalităţii lor inerente, al vârstei sau al experienţelor anterioare în astfel de situaţii. Metoda Mierlei are rolul de a le oferi copiilor instrumentele pe care le pot folosi ca să se descurce într-o conversaţie socială prietenească.

Nu e nimic rău în timiditate. Unii oameni sunt din naştere mai timizi decât alţii. Cei mai mulţi dintre noi am trecut prin situaţii în care ne-am simţit timizi. E înduioşător să vezi copii care sunt sfidător de timizi şi hotărâri să rămână în limitele zonei lor de confort. Însă timiditatea poate fi un obstacol în calea oportunităţilor şi a auto-împlinirii. Poate împiedica autoexprimarea, contactul cu oamenii ce ar putea fi de ajutor şi atingerea unui nivel mai mare de plăcere provenit dintr-o calmă orientare a atenţiei asupra celorlalţi. Metoda Mierlei oferă copiilor instrumente prin care să-şi extindă zonele de confort în situaţii în care au nevoie sau îşi doresc să aibă conversaţii sociale prieteneşti. Pentru o analiză completă a subiectului timidităţii, vezi *Shyness*: *What It Is and What to Do About It* (*Timiditatea*: *Ce este şi ce putem face în privinţa ei*, de Philip Zimbardo, publicată de Editura Addison-Wesley, în 1977).

Un alt aspect important al interacţiunii sociale

implică vorbitul prietenos cu ceilalţi. Acest aspect trebuie să facă parte din cultura unei familii, indiferent dacă un copil este din firea lui timid sau nu. Se poate întâmpla să ne luăm obiceiul ciudat de a vorbi mult mai binevoitor cu străinii, decât cu membrii familiei noastre. Nu e rezonabil să te aştepţi de la copii să fie binevoitori unii cu alţii tot timpul – dar este rezonabil să te aştepţi la asta în cea mai mare parte a timpului.

Metoda Mierlei oferă copiilor instrumente prin care să-şi extindă zonele de confort în situaţii în care au nevoie sau îşi doresc să aibă conversaţii sociale prieteneşti.

La fel ca în cazul tuturor tehnicilor expuse în cartea de faţă, exemplificarea este o cale deosebit de puternică de a-i învăţa pe copiii noştri. În cazul conversaţiei sociale, putem să împuşcăm doi iepuri deodată. Ne putem aşeza să discutăm pe îndelete cu ei şi, în acelaşi timp, să le oferim ocazia de a exersa conversaţia socială. Pare foarte clar că abilităţile de conversaţie socială satisfăcătoare pot fi influenţate de experienţa comunicării adevărate, deschise (necritică) de acasă.

SCENARIU PENTRU INTRODUCEREA METODEI MIERLEI

Mierlele sunt păsări cărora le place compania. Uneori, în timpul iernii, se adună în grupuri care pot număra milioane de exemplare. Dacă stai într-un câmp şi priveşti mierlele umblând după hrană, o să observi cât de mult comunică unele cu altele. Metoda Mierlei înseamnă a învăţa să vorbim încrezător cu ceilalţi, când vrem noi.

Nu e nimic rău în a nu vorbi cu alţi oameni când nu vrei. Dar, uneori, s-ar putea fie să ai nevoie, fie să îţi doreşti să vorbeşti cu oamenii şi e bine să cunoşti câteva căi de a începe o conversaţie şi de a o continua.

De asemenea, este bine să vorbeşti frumos cu oamenii – mai ales în familia proprie. Vorbitul frumos înseamnă să vorbim cu oamenii aşa cum ne-ar plăcea să ne vorbească ei nouă. Metoda Mierlei include trei tehnici care ne pot ajuta în realizarea unei conversaţii prietenoase şi

politicoase.

TEHNICA 14: SHERLOCK HOLMES

Una dintre cele mai dificile probleme pentru copii în situaţii sociale este să ştie ce să spună şi când să înceapă conversaţiile. Există o cale sigură de a gestiona orice situaţie socială, şi anume a pune întrebări, exact ca în cazul întrebărilor Simple. Aceasta înseamnă, practic, să faci pe detectivul şi să cauţi să afli cât mai multe despre cealaltă persoană. Larry King susţine că una dintre cheile de *a* deveni un bun partener de conversaţie este să-i întrebi, pur şi simplu, pe ceilalţi despre ei sau despre părerile lor. „Ce crezi despre…?” sau „Ce părere ai despre…?” poate fi un tip foarte potrivit de întrebări pentru a încuraja conversaţia. Ideea tehnicii Sherlock Holmes este de a învăţa să le pui întrebări oamenilor şi să asculţi cu adevărat răspunsurile lor. Odată ce ai deprins cum să descoperi lucruri despre oameni şi despre experienţele lor de viaţă, e întotdeauna uşor să începi o conversaţie. Când copiii sunt foarte mici, au o abilitate incredibilă de a pune întrebări, aşa că n-o să le fie greu să reaprindă tăciunii acestui instinct. Trebuie numai să înveţe să-şi centreze interesul asupra altor persoane. Făcând astfel, se pot elibera de atenţia asupra sinelui, care poate face situaţiile sociale mai puţin plăcute.

Ascultarea nu vine întotdeauna la fel de natural ca punerea de întrebări – şi, din nefericire, se pare că ascultăm mai puţin, pe măsură ce înaintăm în vârstă. Poate că păcatul capital al părinţilor este să nu asculte cu dorinţa de a înţelege. Eu cred că automat reducem stima de sine a copiilor când, de obicei, nu-i ascultăm sau ne exprimăm o generală lipsă de interes pentru ei şi pentru ceea ce îi preocupă pe ei. Ne putem strica relaţiile cu copiii dacă, de obicei, sărim la concluzii şi nu încercăm să înţelegem lucrurile din punctele lor de vedere.

Există, în esenţă, două tipuri de ascultare: (1) social simpatetică şi politicoasă, care de obicei este respectuoasă şi binevoitoare, dar fundamental pasivă, şi (2) ascultare

realmente investigativă, care este foarte activă mental şi de obicei este folosită pentru a înţelege profund şi a absorbi ceva – tipul de ascultare pe care îl practicăm când într-adevăr suntem atenţi şi ne străduim să înţelegem, punând o mulţime de întrebări, pentru că este ceva important în joc. Deşi există un timp şi un loc pentru ambele tipuri de ascultare, tehnica Sherlock Holmes necesită cel de-al doilea tip de ascultare, cea activă, investigativă. Uneori, credem că, dacă nu vorbim, ascultăm. Când ascultăm ca să înţelegem, lăsăm orice altceva deoparte şi ne concentrăm toată atenţia ca să aflăm despre cealaltă persoană.

Este mai cu seamă important să învăţăm să punem întrebări adiţionale. De exemplu, dacă un copil întreabă unde locuieşte cineva, următoarea întrebare ar putea fi de ce familia persoanei respective s-a mutat acolo, dacă persoanei îi place acolo, de cât timp locuieşte acolo, cum e să locuieşti acolo şi aşa mai departe. De regulă, întrebările adiţionale sunt cele care ne ajută, într-adevăr, să ne înţelegem unii pe ceilalţi.

De fiecare dată când legăm o conversaţie bună, bilaterală, cu copiii noştri, îi ajutăm să dezvolte abilităţi conversaţionale sociale. De fiecare dată când îi antrenăm în conversaţii de grup, îi ajutăm să-şi construiască încrederea socială.

SCENARIU PENTRU INTRODUCEREA TEHNICII SHERLOCK HOLMES

Câteodată, se poate să ajungem, cu adulţi sau cu alţi copii, în situaţii în care am vrea să legăm o conversaţie prietenească, dar nu ştim exact cum să începem conversaţia sau cum s-o continuăm. Când te simţi timid în faţa oamenilor, încearcă să-ţi aduci aminte că, indiferent cine sunt oamenii aceia, nu sunt mai buni decât tine – sunt doar oameni. Nu e niciodată nevoie să te simţi obligat să vorbeşti cu ei, dar, când ţi-ar plăcea s-o faci, poţi să te foloseşti de Sherlock Holmes ca să te ajute s-o scoţi la capăt. Sherlock Holmes este o tehnică pentru a te ajuta să

vorbeşti cu oricine, oricând.

Sherlock Holmes a fost un personaj de ficţiune detectiv din Anglia. Unul dintre marile sale talente era să pună o mulţime de întrebări şi să asculte cu adevărat atent. Tehnica Sherlock Holmes înseamnă să te comporţi ca un detectiv. Le pui întrebări oamenilor despre ei înşiși. Îi întrebi ce părere au despre diverse lucruri. Apoi le asculţi foarte atent răspunsurile şi încerci să le înţelegi gândurile şi emoţiile. Să asculţi înseamnă să fii cu adevărat atent la ce spun oamenii şi să încerci să ignori alte gânduri şi distracţii. Apoi, poţi să pui şi alte întrebări, pe baza răspunsurilor pe care ţi le dau ei. De exemplu, dacă întrebi pe cineva unde locuieşte, nişte întrebări adiţionale ar putea fi: „De ce s-au mutat ai tăi acolo?”, „Ţie îţi place acolo?”, „De cât timp locuiţi acolo?” şi aşa mai departe. Cât timp poţi pune întrebări, nu trebuie să-ţi faci griji despre ce să spui în situaţii noi. De asemenea, poate fi foarte amuzant să investighezi oamenii şi să afli lucruri noi despre ei.

Când întâlneşti pentru prima oară pe cineva, poţi să spui lucruri ca: „Îmi pare bine să te cunosc”, „Salut, ce mai faci?”, „Bună, pe mine mă cheamă…” sau, simplu, „Salut”. Când începi să foloseşti tehnica Sherlock Holmes, întreabă oamenii despre orice subiect. Iată câteva exemple de întrebări şi subiecte.

Câteva întrebări introductive

De unde eşti? Unde te-ai născut?

Îţi place unde locuieşti? Cum e acolo?

Câţi sunteţi în familia voastră?

La ce şcoală eşti? îţi place acolo?

Câţi copii simt la tine în şcoală?

Ce-ţi place să faci ca să te distrezi?

Ce tip de muzică îţi place?

Ce sport îţi place? Care e echipa ta favorită?

Îţi place să citeşti? Ce fel de cărţi?

Te duci vreodată în excursii pe munte sau cu cortul? Unde ai fost?

Care e mâncarea ta preferată?

De unde vin strămoşii tăi? Ai rude pe aici?

Întrebări adiţionale foarte bune

Ce crezi despre…?

Ce părere ai de…?

De ce crezi…?

Cum ţi se pare…?

Şi apoi sunt întrebările amuzante, creative, pe care le poţi folosi cu oamenii după ce ai ajuns să-i cunoşti un pic mai bine, precum cele de mai jos.

Alte întrebări distractive

Dacă ai putea să fii altcineva, pentru o zi, cine ai vrea să fii? Care este cel mai curajos lucru pe care l-ai făcut vreodată?

Unde îţi place cel mai mult să-ţi petreci vacanţele?

Ce mâncăruri preferate ai la felul întâi şi la desert?

Dacă ai avea un milion de dolari, pe care ar trebui să-l cheltui într-o singură zi, pe ce l-ai cheltui?

Dacă ai putea să fii Johnny Appleseed3, ce pomi ţi-ar plăcea să sădeşti pretutindeni?

Dacă ai putea fi orice sportiv profesionist pentru o zi, cine ai vrea să fii?

Care simt primele trei filme din topul tău de filme preferate? Dacă ai putea fi orice fel de animal pentru o zi, ce ţi-ar plăcea să fii?

Odată ce începi, nu există limită a întrebărilor pe care le poţi pune şi, de obicei, oamenilor le place să răspundă la întrebări distractive.

3 John Chapman, poreclit Johnny Appleseed (1774 – 1845), grădinar şi misionar american, care a introdus merii în zone vaste din Pennsylvania, Ontario, Ohio, Indiana şi Illinois. Datorită firii sale blânde şi importanţei simbolice pe care o acorda merelor, a devenit o legendă încă din vremea în care trăia. (*N.red.*)

EXERSÂND ÎMPREUNĂ TEHNICA SHERLOCK HOLMES

Exersează tehnica Sherlock Holmes aşezându-te la o

conversaţie cu copilul tău. Pune-l pe copil să iniţieze şi să susţină dialogul. De asemenea, exersează cu el saluturile iniţiale.

Trebuie doar să-l îndemni pe copil să-ţi pună întrebări. Asigură-te că ascultă cum îi răspunzi şi-ţi pune întrebări adiţionale. Copilul îţi poate pune întrebări reale sau să vă prefaceri că tu eşti o nouă cunoştinţă şi pune întrebări. Până şi fiul meu adolescent se dă în vânt după a face, pentru amuzament, exerciţii de conversaţie tip „nouă cunoştinţă" cu mama lui. Va trebui să îţi antrenezi copilul să acorde atenţie explicită la informaţia pe care i-o oferi. Ajută-l să vadă cum să folosească informaţia respectivă pentru a pune şi mai multe întrebări.

Străduieşte-te să-i incluzi şi să-i angajezi pe copiii tăi în conversaţii când sunt alte persoane de faţă. Aceasta trebuie, însă, s-o faci cu grijă, punând întrebări abile de incluziune („Şi ţie îţi place *Războiul stelelor*, Jenny?"), nu sâcâindu-ţi copiii sau făcându-i să se simtă stingheriţi.

TEHNICA 15: MĂRTURISIRI SINCERE

În sine, tehnica Sherlock Holmes este un instrument foarte util pentru a o scoate la capăt în situaţii conversaţionale sociale, dar este şi mai eficientă când este completată cu Mărturisiri Sincere. Dacă Sherlock Holmes constă în a pune întrebări şi a asculta răspunsurile, Mărturisirile Sincere implică a simpatiza şi a stabili o legătură cu ceilalţi împărtăşindu-ţi propriile gânduri, sentimente, păreri, experienţe şi ciudăţenii. Asta înseamnă să te deschizi spre lume. Când dezvăluim astfel de informaţii – ce simţim şi gândim despre subiectul conversaţiei – comunicarea socială devine un circuit cu dublu sens, făcându-i pe ceilalţi mai degajaţi în a se exprima. Oamenii sunt mai deschişi faţă de noi când şi noi suntem mai deschişi faţă de ei. Mărturisirile Sincere sunt o extensie a Eu-Puterii. Sunt o cale de a le spune oamenilor ce simţim şi ce gândim în contextul unei conversaţii prietenoase.

Mărturisirile Sincere implică, de asemenea,

exprimarea sentimentelor noastre pentru ceilalţi şi pentru lucrurile pozitive pe care le fac ei în viaţa noastră. Băieţilor şi bărbaţilor le vine uneori foarte greu să-şi exprime sentimentele. Trebuie să definim adevărata asertivitate masculină pentru băieţii noştri ca incluzând exprimarea sentimentelor către ceilalţi. Să fii în stare să exprimi sincer lucruri ca: „Îmi placi cu adevărat”, „Apreciez sincer ajutorul tău”, „îmi place cum mă simt când sunt cu tine” şi aşa mai departe este la fel de important şi de asertiv ca orice alt tip de expresie.

SCENARIU PENTRU INTRODUCEREA TEHNICII MĂRTURISIRI SINCERE

O altă cale de a începe şi a continua conversaţii prieteneşti cu oamenii este să le spui ceva despre tine. Oamenii se simt mai în largul lor să-ţi povestească despre ei înşişi, dacă văd că eşti dornic să le spui ceva despre tine însuţi. Mărturisiri Sincere înseamnă să le vorbeşti oamenilor despre tine, în acelaşi timp în care le pui întrebări despre ei. Înseamnă să le vorbeşti despre gândurile, sentimentele şi experienţele tale personale. Aceasta include şi să le spui ce-ţi place la ei şi lucrurile care îi bucură – să le faci complimente. Mărturisirile Sincere sunt asemănătoare Eu-Puterii, dar folosite în situaţii de conversaţie prietenească. Încă o dată, nu trebuie să te simţi obligat să le vorbeşti oamenilor despre tine însuţi sau să porţi neapărat o conversaţie, dar, dacă vrei s-o faci, Mărturisirile Sincere te pot ajuta.

Mărturisirile Sincere pot fi folosite atât ca să începi o conversaţie, cât şi ca s-o continui. Iată, mai jos, câteva exemple:

Începerea unei conversaţii cu Mărturisiri Sincere:

Eu n-am citit cartea aceea. E bună?

Mie nu prea-mi place muzica asta. Ţie-ţi place?

Tema asta pentru acasă e groaznic de grea pentru mine. Te superi dacă te întreb câte ceva?

Eu întotdeauna sunt un pic cam timid în situaţii dintr-astea. Tu, nu?

Chiar îmi place să mă uit la Jocurile Olimpice. Ţie îţi place?

Asta e o bicicletă tare. De unde ţi-ai luat-o?

Oh, tu chiar ştii să sari pe plasa elastică. Unde ai învăţat?

Tu ai o grămadă de cartoane-surpriză grozave de baseball. Care sunt preferatele tale?

Răspunzând cu Mărturisiri Sincere la ceea ce spune cealaltă persoană

Da, nici mie nu-mi place baseballul. Dar baschetul?

Asta-i super, dacă ai crescut în Kennebunkport. Mi-ar plăcea acolo.

Aş vrea să pot pleca şi eu în Hawaii, ca tine. Ai stat mult acolo?

Ai fost supercurajos. Mie mi-ar fi fost prea încă să fac aşa ceva.

Şi eu m-aş simţi foarte prost, dacă mi s-ar fi întâmplat aşa ceva.

De acord. Cred că mie mi-ar fi greu să alerg atâta distanţă. Cum te-ai simţit când ai ajuns la finiş?

Adu-ţi aminte că o foarte importantă parte a Mărturisirilor Sincere este să le spui cinstit oamenilor ce simţi pentru ei, dacă ai sentimente pozitive pentru ei. Ca şi în cazul celorlalte sentimente, dacă nu le spunem oamenilor care sunt speciali pentru noi ce simţim pentru ei, s-ar putea ca ei să n-o ştie niciodată.

Ca exemplu, ai putea să le spui lucruri de genul:

Chiar îmi place cum eşti.

Apreciez, sincer, toate lucrurile drăguţe pe care le faci pentru mine.

Îmi place că împărţi lucrurile cu mine.

Îmi place când te joci cu mine.

Mă simt norocos să am un prieten bun ca tine.

Cu toţii ne simţim foarte bine când oamenii care ne plac ne spun lucrurile care le plac lor la noi. Aminteşte-ţi să foloseşti Mărturisirile Sincere ca să le spui oamenilor ce îţi place la ei.

EXERSÂND ÎMPREUNĂ MĂRTURISIRILE SINCERE

Mărturisirile Sincere se exersează în acelaşi fel ca tehnica Sherlock Holmes. Cere-i copilului tău să iniţieze o conversaţie cu tine atât prin a-ţi pune întrebări (Sherlock Holmes), cât şi prin a-ţi dezvălui gândurile şi sentimentele sale (Mărturisiri Sincere). În timp ce exersaţi, s-ar putea să fie nevoie să-l îndemni, blând, pe copilul tău să continue să-ţi mărturisească diverse lucruri. „Roger, ce altceva ai mai putea spune despre sentimentele şi experienţele tale?”, „Cum ai putea să ajuţi o altă persoană să ştie că tu înţelegi?”

Învaţă-i pe copiii tăi despre empatie dăruindu-le-o. Fă-i să ştie că tu chiar îţi aminteşti cât de greu poate fi, uneori, să fii copil. Dă-le exemple din experienţa ta.

Calea fără îndoială cea mai bună ca să-i înveţi pe copiii tăi să îşi exprime sentimentele pozitive faţă de ceilalţi este să-ţi exprimi tu dragostea şi aprecierea pentru ei, pentru ceilalţi membri ai familiei, pentru prieteni şi alţii în mod deschis, direct.

TEHNICA 16: VORBITUL FRUMOS

Uneori, în programele tradiţionale de cultivare a asertivităţii, politeţea este privită ca o slăbiciune şi ca un vestigiu nenecesar al altor timpuri, neasertive. Dar, la originile politeţii, se află respectul şi educaţia civică. Este o chestiune de a-i trata pe ceilalţi aşa cum ne-ar plăcea să fim noi trataţi. Nimănui – nici copil, nici adult – nu-i place să i se ordone şi să fie tratat cu superioritate. Într-o societate democratică se caută cooperarea între oameni, nu servitudinea. Prea adesea, în democraţia noastră, le tolerăm oamenilor comportamentul dictatorial. Permitem să fim trataţi în moduri neadulte. Dacă nu ni se vorbeşte respectuos acasă, la locul de muncă sau în alte situaţii, trebuie să folosim Eu-Puterea şi să-i învăţăm pe oameni cum avem nevoie să fim trataţi. Trebuie să avem o înţelegere mutuală cu copiii noştri că, între noi, ne vorbim cu respect. Dacă vrem respect, trebuie să-l oferim.

Din nefericire, politeţea în vorbire este văzută,

uneori, ca semn de slăbiciune sau făţărnicie. Cultura care ridiculizează politeţea şi ridică în slăvi cruzimea şi insolenţa culege roadele acelei orientări. Viaţa în asemenea culturi e mai puţin plăcută.

Vorbitul Frumos nu înseamnă doar folosirea frecventă a cuvintelor „te rog” şi „mulţumesc”, ci înseamnă şi înfrânarea de la a folosi cuvinte răutăcioase şi crude faţă de ceilalţi, înseamnă a-i trata pe ceilalţi cu respect verbal. Folosirea formulelor „te rog” şi „mulţumesc” este un bun punct de pornire, însă trebuie extinsă la evitarea cruzimii în vorbire. Pe cât posibil, fără a fi tiranici în această privinţă, soţia mea şi cu mine încercăm să încurajăm Vorbitul Frumos în casa noastră. Refrenul nostru parental frecvent este „Vorbeşte frumos, te rog”.

O parte a Vorbitului Frumos este, de asemenea, a-i învăţa pe copii să răspundă la complimentele pe care le primesc de la ceilalţi. Uneori, copiii pur şi simplu nu ştiu să răspundă la complimente. Se simt stingheriţi şi jenaţi. E important să înveţe să spună „mulţumesc” şi să se simtă confortabil când primesc complimente.

Ca în cazul tuturor celorlalte tehnici, dar mai ales în cazul acesteia, este vital ca părinţii să-i înveţe pe copii prin puterea exemplului. Este mai cu seamă important să folosiţi Vorbitul Frumos cu copiii voştri.

SCENARIU PENTRU INTRODUCEREA TEHNICII VORBITUL FRUMOS

Este foarte bine să-i tratăm pe ceilalţi în acelaşi fel în care ne-ar plăcea să fim noi trataţi. Lumea ar fi cu mult mai bună, dacă am încerca toţi să trăim astfel. O cale prin care putem face asta este să le vorbim frumos celorlalţi. Vorbitul Frumos înseamnă să folosim cuvintele „te rog” şi „mulţumesc” când ne adresăm altora. Nimănui nu-i place să i se poruncească.

Atunci când folosim „te rog”, arătăm că nu-i considerăm pe ceilalţi servitorii noştri, ci îi considerăm egalii noştri şi demni de respectul nostru. De asemenea,

„mulţumesc” arată respectul şi recunoştinţa noastră când ceilalţi ne ajută pe noi. Deşi e adevărat că suntem la fel de valoroşi ca oricine altcineva, nu suntem, însă, mai buni.

Vorbitul Frumos înseamnă, de asemenea, că nu le vorbim celorlalţi cu răutate. Le vorbim aşa cum am vrea să ne vorbească ei nouă. Uneori, trebuie să le vorbim oamenilor cu voce aspră şi mânioasă, ca să-i oprim de la acte ce ne fac rău sau care pur şi simplu nu ne plac. Însă, altfel, e bine să le vorbeşti oamenilor cu respect. O să cerem Vorbitul Frumos ori de câte ori auzim prea multe vorbe rele în jur. Ne aşteptăm de la tine să ne vorbeşti cu respect şi, de asemenea, şi noi o să-ţi vorbim ţie cu respect. Dacă uităm, aminteşte-ne.

Putem folosi, de asemenea, Vorbitul Frumos şi când ceilalţi ne fac un compliment. Le mulţumim, pur şi simplu, pentru compliment, la fel cum le-am mulţumi pentru orice alt lucru bun pe care l-ar face pentru noi. Uneori, e greu să spunem doar vechiul „Mulţumesc!”, când oamenii ne adresează vreun compliment – ar putea părea că ne fălim puţin, ca şi când am fi de acord cu ei, chiar dacă, de fapt, nu asta facem. Când aşa ni se pare c-ar suna, ar fi bine să-i complimentăm şi noi, la rândul nostru, când le mulţumim, spunând lucruri de genul: „Mulţumesc, e drăguţ din partea ta că spui asta” sau „Ei bine, mulţumesc, eşti foarte amabil” sau „Mulţumesc că ai observat”.

EXERSÂND ÎMPREUNĂ VORBITUL FRUMOS

Dacă, de obicei, copiii tăi nu folosesc Vorbitul Frumos, s-ar putea să fie important pentru ei ca, din când în când, să-i iei deoparte şi să le reaminteşti, cu blândeţe. Când nu folosesc Vorbitul Frumos cu tine, direct, poţi pur şi simplu să le spui deschis cum vrei să-ţi vorbească (folosind Eu-Puterea, vezi Capitolul 1).

Poţi, de asemenea, să iniţiezi un joc pe roluri.

EXEMPLE DE JOC PE ROLURI

Poţi înlocui formulările cu unele potrivite cu vârsta copilului tău.

Părinte: Mai întâi, hai să exersăm „te rog”. Să zicem

că vrei să vin eu să te iau de la şcoală.

Copil: Ai putea, te rog, să mă iei de la şcoală?

Părinte: Să zicem că vrei să te ajute cineva la o problemă din tema pentru acasă.

Copil: Ai putea, te rog, să mă ajuţi la problema asta?

Părinte: Să zicem că vrei să-ţi dau nişte pâine.

CopU: Ai putea, te rog, să-mi dai coşul de pâine?

Părinte: Acum, hai să exersăm „mulţumesc”. Să zicem că-ţi cade o carte şi cineva o ridică şi ţi-o dă înapoi.

Copil: Mulţumesc.

Părinte: Să zicem că te ajută cineva la problema din tema pentru acasă.

Copil: Mulţumesc.

Părinte: Să zicem că-ţi aduc ceva din frigider.

Copil: Mulţumesc.

Părinte: Să zicem că vecinul nostru te aduce acasă de la şcoală cu maşina.

Copil: Mulţumesc.

Părinte: Hai să exersăm, de asemenea, „mulţumesc”, când cineva îţi face un compliment, ceea ce înseamnă că-ţi spune că-i place ceva la tine. O să-ţi fac eu un compliment, iar tu o să răspunzi cu o versiune de „mulţumesc”.

Chiar îmi place cum m-ai ajutat să spăl vasele.

Copil: Mulţumesc.

Părinte: Tricoul ăsta te prinde bine.

Copü: Mulţumesc.

Părinte: Frate, tu chiar ştii să joci baschet!

Copil: Mulţumesc.

Părinte: în sfârşit, o să-ţi dau nişte exemple de cuvinte răutăcioase şi vreau să-mi spui cum ar putea fi schimbate cuvintele acelea folosind Vorbitul Frumos. Cum ai putea să faci comanda următoare să nu sune atât de grosolană: „Du-te şi adu-mi imediat cartea!”?

Copil: Când te ridici, ai putea, te rog, să-mi aduci cartea?

Părinte: Cum în putea face următoarea afirmaţie să nu sune atât de grosolan: „Eşti atât de leneş, linguşitorule

mic, ia ridică-te şi ia-ţi singur cartea!”

Copil: „Nu pot să ţi-o aduc acum – va trebui să-ţi iei cartea singur”.

Părinte: Cum ai putea să faci afirmaţia următoare să nu sune atât de nepoliticoasă: „Mor de foame. Ai zis că te duci să aduci ceva de mâncare. Îmi trebuie ceva de mâncare chiar în clipa asta!”?

Copil: „Îmi e foarte foame. Ai putea, te rog, să mă ajuţi şi să-mi aduci ceva de mâncare?”

Părinte: Cum ai putea să faci afirmaţia următoare să nu sune atât de răutăcios: „Eşti aşa un răzgâiat! Eu te-am rugat să mă ajuţi şi tu nu faci decât să stai şi te uiţi la mine?” *Copil*: „Chiar am nevoie de ajutorul tău. Cum te pot convinge să mă ajuţi?”

Părinte: Cum ai putea să faci enunţul următor să nu sune atât de mustrător: „Niciodată nu te joci şi cu mine. Nu te gândeşti niciodată decât la tine. Eşti atât de egoist! Nu te pot suferi!”?

Copil: „Mă simt prost când nu te joci şi cu mine. Când te-ai putea juca şi cu mine?”

Părinte: Cum ai putea face enunţul următor să nu sune atât de revendicativ: „Ar fi trebuit să-mi speli pantalonii. Unde sunt? N-ai spălat rufele?”

Copil: „*Ai* apucat, cumva, să-mi speli pantalonii? îmi trebuie pentru mâine, la şcoală”.

Capitolul 6

METODA BUFNITEI: RĂSPUNSUL LA I GÂNDURILE AUTOSABOTOARE

Bufniţele sunt simbolul înţelepciunii şi al perspectivei. Ele sunt deopotrivă bune observatoare şi receptive. Ca şi alte păsări de pradă, stau calme şi atente, aşteptându-şi prada. Dar, spre deosebire de alţi prădători, au de asemenea abilitatea de a vedea şi de a auzi cu extraordinară acurateţe în întuneric. Metoda Bufniţei este calea de a vedea limpede în întuneric, calea de a dobândi perspectivă, când ne simţim neajutoraţi sau nefericiţi.

Când fiica noastră avea trei ani, am adus acasă un câine de companie. Am fost neplăcut surprinşi să descoperim că Brooke era îngrozită de el. Nu putea sta nicăieri unde să vadă câinele fără să devină copleşită de o frică intensă. Prin urmare, după câteva săptămâni, ne-am pregătit să ducem câinele înapoi. Apoi, într-o singură zi, am fost uluiţi să descoperim că părerea ei despre câine se schimbase complet. Dintr-odată, după toate acele săptămâni de frică, ea ţinea câinele de lesă şi se jucau împreună. Brooke a mai trecut prin astfel de descoperiri şi în alte sectoare ale vieţii sale. Îşi schimbă modul de gândire despre un anumit lucru şi, curând, se descurcă foarte confortabil cu acel lucru. Trebuie să le reamintim copiilor noştri că gândurile negative nu sunt veşnice; ei au puterea de a le schimba.

Tehnicile verbale prezentate până acum sunt pentru a răspunde spuselor altor persoane. Dar probabil că tehnicile cele mai importante sunt acelea care îi ajută pe copii să răspundă cuvintelor pe care şi le spun ei înşişi – gândurilor şi credinţelor personale automate. Mare parte din fericirea copiilor noştri depinde de ce cred ei despre ei înşişi şi cum îşi explică evenimentele din viaţă – dacă au un stil explicativ optimist sau pesimist.

Pe parcursul ultimelor câtorva decenii, terapeuţii cognitivişti au confirmat puternica legătură dintre gânduri şi sentimente. Sentimentele noastre vin din gândurile noastre. Dacă gândurile noastre sunt, de regulă, nerezonabile şi pesimiste, ne simţim în mare măsură neajutoraţi şi nefericiţi.

Copiii foarte mici sunt, adesea, optimişti. Dar pe măsură ce cresc, îşi dezvoltă nişte credinţe fundamentale despre ei şi despre viaţă. Dacă aceste credinţe fundamentale despre ei înşişi simt, în general, pesimiste şi rigide, terenul e pregătit pentru neajutorare şi nefericire.

După cum susţine dr. Martin Seligman, în cartea sa, *Optimismul se învaţă*, optimismul nu este puterea gândirii pozitive, ci este puterea gândirii „non-negative”. Este schimbarea cuvintelor autosabotoare, distructive, pe care uneori ni le spunem nouă înşine.

Ca părinţi, avem o minunată ocazie de a-i învăţa pe copiii noştri să-şi dezvolte credinţe şi obiceiuri de gândire care să-i ajute să devină adulţi fericiţi, cu o stare generală bună.

Pe lângă dragoste, aceasta este cea mai importantă moştenire pe care le-o putem lăsa copiilor noştri.

Un stil explicativ optimist consideră piedicile şi evenimentele negative ca temporare, izolate, externe (nu personalizate) şi irelevante pentru valoarea fundamentală a persoanei implicate. Un stil pesimist explică piedicile şi evenimentele negative ca permanente („o să dureze la nesfârşit”), generalizate („o să distrugă totul”) şi foarte personale („e numai vina mea”). Cercetările concordă în a sugera că obiceiurile gândirii explicative optimiste sau pesimiste simt învăţate de copii de la primele persoane care îi îngrijesc: de la modelele explicative pe care le oferă persoanele îngrijitoare, după cum sunt criticaţi copiii şi după cum sunt ajutaţi să capete perspectivă când trec prin evenimente traumatizante.

Lucrul cu adevărat bun este că nu e niciodată prea târziu să influenţăm credinţele copiilor noştri şi modul în care răspund la gândurile lor pesimiste. Ca părinţi, avem o minunată ocazie de a-i ajuta pe copii să-şi dezvolte credinţele şi obiceiurile gândirii care să le facă mai uşor să devină adulţi fericiţi, cu o stare generală bună. Le putem reconfirma valoarea permanentă, de durată, şi îi putem face să înţeleagă că evenimentele dificile ale vieţii sunt

normale, temporare şi nu trebuie luate prea personal. Pe lângă dragoste, aceasta este cea mai importantă moştenire pe care le-o putem lăsa copiilor noştri.

Copiii trebuie învăţaţi, mai întâi, că sentimentele lor vin din gândurile lor. Sentimentele de neajutorare şi nefericire vin direct din gândurile care le trec prin minte şi pe care le cred. Aceste gânduri pot fi atât de rapide şi de automate, încât uneori e greu şi să le observi.

În al, doilea rând, trebuie să răspundă la gândurile autosabotoare care le produc sentimentele. Aceasta se face prin a contesta gândurile – să nu lase gândurile pesimiste, nerezonabile să se strecoare pe furiş. Copiii trebuie să ştie că noi creăm o parte din gândurile noastre şi că tot noi le putem schimba.

În cazul neajutorării, copiii noştri trebuie, de asemenea, să înveţe cum să găsească soluţii practice şi să facă lucrurile până la capăt. (Am să descriu tehnicile de rezolvare a problemelor mai încolo, în acest capitol.) Reafirmându-le valoarea şi abţinându-ne de la a-i corecta excesiv nu înseamnă că nu-i încurajăm pe copii să se străduiască mai mult şi să nu se dea bătuţi. Dimpotrivă, pentru rezilienţa lor pe termen lung şi starea lor de bine generală, copiii noştri trebuie să înveţe să ducă la capăt, cu succes, sarcinile dificile. În Capitolul 7 o să prezint Sarcinile Domestice Conştiente ca una dintre metodele practice de ajutor în acest sens.

După cum am spus, este esenţial pentru copiii noştri să înţeleagă un alt principiu fundamental – că ei nu sunt gândurile lor. La fel cum cuvintele pe care alţii li le adresează nu sunt ei înşişi, cuvintele pe care ei şi le spun sau care le vin în minte automat nu simt ei înşişi – copiii tăi sunt, pur şi simplu. E foarte firesc să ne asalteze o mare diversitate de gânduri şi sentimente – şi asta face parte din a fi o fiinţă umană. Este instructiv, din când în când, să stai pur şi simplu la marginea „râului” gândurilor şi sentimentelor tale şi să înregistrezi ce se întâmplă fără să critici. E bine să îţi priveşti gândurile şi sentimentele ca pe

senzaţii şi evenimente. Dar realitatea este că noi nu suntem gândurile şi sentimentele noastre – noi pur şi simplu suntem.

Tehnicile care fac parte din Metoda Bufniţei necesită ca, mai întâi, copiii să înveţe să devină conştienţi de sentimentele şi gândurile asociate cu acestea. Ei învaţă, cu ajutorul nostru, să răspundă la gândurile autodepreciative cu gânduri optimiste, de reafirmare a valorii proprii. De asemenea, învaţă să se descurce în problemele din viaţa reală dezvoltând şi implementând soluţii. Scopul final este să ne ajutăm copiii să aibă nişte credinţe fundamentale care să îi asigure: „Sunt valoros”, „Pot” şi „Lucrurile nu sunt chiar atât de rele”.

Tehnicile din Metoda Bufniţei se bazează pe lucrările unor reprezentanţi de seamă ai terapiei cognitive. Pe lângă lucrările lui Martin Seligman, recomand o carte foarte populară, intitulată *Feeling Good*, de dr. David Burns, pentru o prezentare generală a acestei terapii. Există o strânsă legătură între terapia cognitivă şi mindfulness. Terapia cognitivă înseamnă, în esenţă, să fii atent în momentul prezent, într-un mod necritic, la gândurile şi sentimentele neplăcute care ne străbat şi apoi să răspunzi acestor gânduri în mod constructiv.

SCENARIU PENTRU INTRODUCEREA METODEI BUFNIŢEI

Bufniţele sunt simbolul înţelepciunii. Unul dintre lucrurile indubitabile despre bufniţe este că pot vedea foarte bine pe întuneric. Uneori, avem sentimente care ni se par cam întunecate, pentru că ne fac să ne simţim rău pe dinăuntru. Aceste sentimente ne pot împiedica să ducem până la capăt lucrurile pe care trebuie să le facem şi să fâm fericiţi. Metoda Bufniţei este despre a învăţa cum să schimbăm modul în care ne gândim la lucruri, astfel încât să putem schimba sentimentele nefericite care ne stau în cale.

TEHNICA 17: SUCITUL

În afara faptului că poartă o denumire pe care copiii

mei adoră s-o rostească, Sucitul este o foarte simplă linie de apărare împotriva sentimentelor de neajutorare. Pentru copii, cel mai mare impediment în calea îndeplinirii sarcinii pe care trebuie să o facă nu este, de obicei, dificultatea sarcinii, ci o gândire de tipul „nu pot”: „E prea greu”, „Nu am chef”, „Nu pot s-o fac şi gata”, „Mi-e lene”. Sucitul este o tehnică verbală interioară, pe care copiii s-o folosească pentru a răspunde acestui tip de gânduri. În loc să lase gândirea „nu pot” să câştige partida, Sucitul ajută la inversarea acestor gânduri. Aceasta se poate face, simplu, adăugând cuvântul „dar” la sfârşitul gândurilor negative şi oferind un motiv de a acţiona, totuşi, în direcţia dorită. Dacă un copil are de îndeplinit o sarcină domestică, să tundă peluza, de pildă, şi gândeşte: „Nu am chef de asta”, răspunsul Sucit ar putea fi: „*Dar*, cu cât mai curând o fac, cu atât mai repede se va termina” sau „*Dar*, odată ce încep s-o fac, nu mai e aşa de greu” sau „Dar, o să mă duc în faţa garajului şi o să încep de acolo”.

Părinţii pot fi de mare ajutor făcând, din când în când, câte o şedinţă de brainstorming cu copiii pentru a identifica posibile Suciri de fraze în situaţii specifice. Sucitul urmăreşte înlocuirea directă a gândirii de tip „nu pot (să)” cu gândirea de tip „dar pot (să)”.

Uneori, este nevoie de o versiune „dragoste nemiloasă” a tehnicii Sucitului. Copiii pot fi copleşiţi de gândirea plângăreaţă şi nu mai pot căpăta perspectivă, fără un ajutor din afară. Le poţi da să aleagă între a face lucrurile care trebuie făcute şi a face ceva mult mai greu, de pildă: „Fie speli vasele acum, fie speli vasele şi dai cu aspiratorul în toată casa” sau „Poţi să faci chiar acum tema asta pentru acasă de douăzeci de minute sau, altminteri, poţi să faci tema pentru acasă şi să pliveşti bălăriile din grădină”. Modul acesta de a pune problema le oferă copiilor un Sucit automat, gata pregătit: „Nu e plăcut să-mi fac tema chiar acum, *dar* e mai bine decât să-mi fac şi tema, şi să plivesc grădina”.

În afară de folosirea tehnicii Sucitului, copiii pot

învăţa să combată gândirea de tip „nu pot” exersând să facă lucrurile cu mai puţină tulburare emoţională. În Capitolul 7 există două exerciţii de mindfulness, Stânca şi Sarcini Domestice Conştiente, care pot fi folosite pentru a-i învăţa pe copii cum să facă lucrurile cu mai puţin efort.

Uneori, este nevoie să împingem pur şi simplu copiii să facă lucrurile grele, foarte asemănător cum o mamă pasăre trebuie să-şi împingă puii să zboare. În ultimă instanţă, rezilienţa copiilor noştri depinde de a fi în stare să realizeze lucruri grele. Dar îndemnul nostru trebuie făcut într-un mod care să nu le afecteze stima de sine. În istoria baschetului masculin din NCAA, n-a existat un antrenor mai de succes decât John Wooden. Echipele sale de la UCLA au câştigat nu mai puţin de zece campionate naţionale. Surprinzător, Wooden n-a insistat niciodată pe „victorie”. Şi-a îndemnat jucătorii să tragă tare, să atingă performanţe de vârf şi să fie pregătiţi. Dar n-a stăruit, explicit, pe victorie. Şi-a îndemnat jucătorii, fără să-i critice. Le-a dăruit încurajări pozitive şi i-a tratat cu demnitate şi respect. Echipele lui aveau o încredere calmă şi un înalt nivel de stimă de sine. Antrenorii şi părinţii pot învăţa din exemplul lui Wooden – e bine să-i îmboldim pe copiii noştri să muncească din greu, câtă vreme o facem prin cuvinte de încurajare şi respect. Uneori, aceasta cere versiuni proprii, adaptate, ale Eu-Puterii, ale Rotiţei care Scârţâie, ale Pauzei de Soluţionare şi, bineînţeles, ale Vorbitului Frumos.

Aceasta nu înseamnă, însă, că trebuie să ne punem copiii în situaţii de competiţie strânsă. Dacă nu sunt deosebit de talentaţi, aceste situaţii pot fi distrugătoare, de vreme ce pot favoriza dezvoltarea credinţelor false de inadecvare generală şi inferioritate. Străduinţa şi munca susţinută nu trebuie să fie niciodată încadrate în termeni de competiţii sportive, de exemplu – există multe debuşee potrivite pentru a dezvolta hotărârea, competenţa şi simţul succesului. Aceste debuşee pot fi de orice tip, de la efectuarea sarcinilor domestice, creşterea unui animal de

companie, distingerea într-o clasă de la şcoală de studiu al muzicii, artelor sau teatrului, până la activităţile de voluntariat public.

SCENARIU PENTRU INTRODUCEREA TEHNICII SUCITULUI

Uneori, există lucruri în viaţă pe care, fie că vrem, fie că nu, trebuie să le facem. Trebuie să le facem pentru că familia noastră, profesorii noştri sau oamenii aflaţi în nevoie ni le cer. Sau trebuie să le facem pentru că ne pot aduce ceva pe care ni-l dorim cu adevărat – cum ar fi, să câştigăm bani pentru facultate, să devenim sportivi de performanţă sau să luăm note mari. Unele dintre aceste lucruri necesită mare efort şi nu sunt totdeauna distractive. E foarte firesc, într-o asemenea situaţie, să avem gânduri care ne spun că e prea greu şi nu putem s-o facem. Acestea simt gândurile de tip „nu pot”. Astfel de gânduri pot face lucrurile să pară mai grele decât sunt în realitate. Una dintre cele mai bune metode de a face totuşi lucrurile până la capăt, în pofida gândurilor de tip „nu pot”, este să le combatem prin cuvinte.

Sucitul este o tehnică de a combate verbal gândurile „nu pot”. Când observi că îţi vine în minte un gând de tip „nu pot”, foloseşti cuvântul „dar” şi apoi alcătuieşti gânduri noi, care să te ajute să faci ceea ce oricum trebuie făcut. De exemplu, dacă trebuie să-ţi faci o temă şi în minte îţi vine un gând care-ţi spune: „Nu mă simt în stare”, îi poţi răspunde cu „*Dar*, pot să mă aşez la birou şi să încerc, câteva minute, ca să văd cum merge” sau „*Dar*, dacă aş face-o, ar fi foarte plăcut să ştiu că am terminat cu ea” sau „*Dar* niciodată nu mai e atât de greu, odată ce am început să lucrez”.

Adu-ţi aminte că, în viaţa reală, uneori trebuie să te îmboldesc eu să faci lucrurile până la capăt. Ăsta e rolul meu, ca părinte.

Dacă o sarcină e periculoasă sau vătămătoare, fii atent la gândul tău „nu pot” şi nu o face. Iată câteva exemple obişnuite de Sucit, care pot fi de folos:

Dar pot s-o fac.

Dar nu e chiar atât de greu.

Dar n-o să dureze prea mult.

Dar pot s-o fac puţin câte puţin, câte un lucru odată.

Dar o să fie grozav s-o termin.

Dar n-o să mă omoare.

Dar acesta-i doar un sentiment – o să mă apuc pur şi simplu de treabă să văd cât de greu e.

Dar pot să încep, măcar, să văd cum merge.

Dar pot să cer ajutor, dacă mi se pare prea greu.

Acum o să enunţ nişte gânduri de tip „nu pot”, care să zicem că-ţi vin ţie în minte, şi vreau ca tu să răspunzi la aceste gânduri cu exemple de tehnica Sucitului.

EXERSÂND ÎMPREUNĂ SUCITUL.

EXEMPLE DE JOC PE ROLURI

Poţi înlocui formulările cu unele potrivite cu vârsta copilului tău.

Părinte: Trebuie să-ţi faci tema pentru acasă şi-ţi vine în minte un gând care-ţi spune: „E prea grea, nu pot s-o fac”. Dă-mi două exemple de Sucit.

Copil: „Dar, cu cât încep mai curând, cu atât mai puţin voi avea de făcut mâine” sau „Dar pot măcar să încerc şi, dacă într-adevăr mă încurc, o să-i cer mamei să mă ajute”.

Părinte: Ţi s-a cerut să speli vasele, iar în minte îţi vine un gând care-ţi spune: „Nu vreau, n-am chef. Dă-mi două exemple posibile de Sucit.

Copil: „Dar nu e aşa de greu, odată ce încep” sau „Dar o să mă simt foarte bine odată ce am terminat şi nu va mai trebui să mă gândesc la asta”.

Părinte: Trebuie să alergi un kilometru şi jumătate la educaţie fizică şi în minte îţi vine un gând care-ţi spune: „Nu pot să fac asta”. Dă-mi două exemple posibile de Sucit.

Copil: „Dar pot s-o iau încet şi să văd ce se întâmplă” sau „Dar n-o să mă omoare”.

Părinte: Trebuie să exersezi la pian şi te gândeşti:

„Nu am chef de asta”. Dă-mi două exemple de Sucit.

Copil: „Dar trebuie doar s-o iau notă cu notă, pe rând” sau „Dar, dacă voi continua să exersez câte puţin în fiecare zi, într-o bună zi o să fiu în stare să cânt foarte bine”.

Părinte: Trebuie să ieşi afară, pe zăpadă, şi să ajuţi un vecin să-şi cureţe trotuarul când e foarte frig şi atunci îţi vine în minte un gând: „E prea frig, pur şi simplu nu pot s-o fac”. Dă-mi două exemple de Sucit.

Copil: „Dar o să-mi pun mai multe pulovere” sau „Dar asta chiar l-ar ajuta pe vecinul meu – n-o să dureze chiar atât de mult”.

În viaţa de zi cu zi, când copiii spun că nu pot face lucruri pe care tu ai hotărât, după o matură chibzuinţă, că trebuie să fie făcute, ajută-i să conceapă gânduri Sucite pe care să le poată folosi în situaţiile respective.

Ţine minte, totuşi, că, uneori, ce-i prea mult strică. Gândirea plângăcioasă poate copleşi mintea copiilor noştri şi s-ar putea să aibă nevoie de versiunea „dragoste nemiloasă” a Sucitului. Ei nu pot căpăta perspectivă fără ajutorul tău. După cum am descris mai devreme, le propui sarcina dându-le să aleagă între a face lucrurile care trebuie făcute şi a face ceva mult mai greu. Aceasta le oferă un Sucit gata-făcut – adică „Nu e distractiv, dar ar putea fi mult mai rău”.

Foloseşte tehnicile Stâncii şi Sarcinilor Domestice Conştiente, descrise în Capitolul 7, ca să-ţi ajuţi copiii să exerseze făcând lucruri cu mai puţină nemulţumire şi suferinţă.

TEHNICA 18: PAUZA DE SOLUŢIONARE 2
(PENTRU REZOLVAREA PROBLEMELOR)

Tehnica Sucitului este un bun prim pas pentru a trata gândurile şi sentimentele de neajutorate. Dar, dacă există probleme reale de viaţă în spatele sentimentelor noastre de neajutorate, atunci poate că nimic nu e mai mobilizator decât să dezvoltăm şi să aplicăm soluţii la aceste probleme. O abordare a vieţii centrată pe soluţii îi poate

ajuta pe copii să-şi dezvolte un mai puternic simţ de autoefâcienţă – un element-cheie în rezilienţa personală, potrivit d-rului Albert Bandura, de la Universitatea Stanford. Deja am învăţat să folosim Pauza de Soluţionare ca instrument pentru a rezolva conflictele. Pauza de Soluţionare poate fi folosită, de asemenea, ca instrument pentru a rezolva problemele în general. După cum am descris în Capitolul 4, Pauza de Soluţionare este un time-out folosit pentru a sugera idei de rezolvare a problemelor. Considerând problemele ca puzzle-uri de rezolvat, şi nu ca poveri sau dovezi ale autolimitării, copiii se pot simţi împuterniciţi de abilitatea lor de a face faţă situaţiilor-problemă.

Primul pas este de *a* începe să intre într-o dispoziţie tipică Pauzei de Soluţionare de îndată ce se ivesc problemele. Problemele pot fi de orice fel, de la provocări cu activităţile şcolare, până la neînţelegeri cu ceilalţi copii din vecini. Pe măsură ce copiii cresc, problemele lor pot deveni mai serioase, de pildă cum să facă faţă unei tendinţe de consum în creştere de alcool sau de droguri, sau ce să facă cu restul vieţii lor. Dar, în funcţie de cum privesc ei lumea, orice etapă a vieţii poate părea traumatică pentru copiii care nu au învăţat să-şi rezolve problemele.

Poţi iniţia Pauza de Soluţionare ori de câte ori observi că vreunul dintre copiii tăi are probleme care trebuie rezolvate. Principalul este să-i determini pe copiii tăi să cheltuiască mai multă energie pentru a crea soluţii (să plănuiască efectiv cum să obţină ceea ce le trebuie) şi mai puţină pentru a crea şi a se agita pe marginea problemelor (adică să se fixeze pe ceea ce nu pot face şi nu au). Generarea de soluţii cere efort mental. Ca orice altă abilitate care implică efort, şi aceasta cere exerciţiu. Nu trebuie să intervii şi să rezolvi direct problemele în locul copiilor tăi, ci mai degrabă să joci rolul unui mentor, învăţându-i etapele de generare şi aplicare a soluţiilor. Cele mai reuşite abordări de rezolvare a problemelor

includ cel puţin următoarele etape:

1. Să identifici exact ceea ce trebuie realizat – scopul urmărit.

2. Să generezi variante de rezolvare.

3. Să cântăreşti avantajele şi dezavantajele fiecărei variante – inclusiv consecinţele probabile (şi să faci mai multe investigaţii, dacă e nevoie).

4. Să selectezi o variantă şi s-o aplici.

În acest proces poate fi de ajutor, uneori, folosirea unui tabel evaluator. Meii întâi de toate, confirmă ceea ce trebuie să fie realizat. În coloana din extrema stângă, scrie factorii-cheie de utilizat în estimarea soluţiilor. Pe rândul de sus, scrie toate ideile de soluţii pe care copilul tău şi cu tine le puteţi propune. Pentru fiecare combinaţie de factori-cheie şi soluţii (celule), dă o notă tuturor soluţiilor.

Spre exemplu, să zicem că problema cir fi obţinerea de către copil a unei note de minimum 8 la o lecţie dificilă de matematică. Mai jos e un tabel cu posibilii factori-cheie şi soluţiile. Soluţia care se potriveşte cel mai bine cu factorul primeşte un 1, a doua cea mai potrivită un 2 şi aşa mai departe.

Scop: Obţinerea unei note de 8 sau mai mare la matematică

Variante de soluţie

Factori-cheie	Mai mult ajutor de la profesor	Angajat un meditator	Program mai strict pentru teme	Mai multă instruire de la părinte
Metoda probabil cea mai de succes	3 (egal)	2	3 (egal)	1
Cea mai mare implicare	3	3	3	1

parentală, ca interes şi sprijin				
Cel mai puţin timp suplimentar din partea copilului	1	3 (egal)	2	3 (egal)
Cel mai puţin timp suplimentar din partea părintelui	1	2	3	4
Cel mai mic cost financiar	1 (egal)	2	1 (egal)	1 (egal)

Varianta de soluţie „Mai multă instruire de la părinte” domină, cu trei factori importanţi, iar „Mai mult ajutor de la profesor” este, de asemenea, dominantă (deşi cu trei factori care probabil nu sunt atât de critici, dacă părintele nu este într-adevăr lipsit de timp). Folosirea unui tabel estimativ, mai ales pentru problemele mai complicate, poate reduce numărul de opţiuni. Dacă rămân mai multe variante dominante, atunci poţi să faci compromisuri (în funcţie de cum cântăreşti tu importanţa factorilor) sau să decizi cum detaliile unei variante ar putea fi modificate pentru a o face mai clar dominantă şi foarte precisă. În exemplul de mai sus, dacă părintele găseşte o cale de a instrui copilul într-un mod foarte eficient din punct de vedere al timpului dedicat (folosind instrumentele de instruire de pe computer, de exemplu), ultima variantă poate deveni pregnant dominantă. Vezi cartea *Smart Choices*: *A Practical Guide to Making Better*

Decisions (*Alegeri inteligente*: *ghid practic de a lua decizii mai bune*, de John S. Hammond, Ralph L. Keeney şi Howard Raiffa, publicată de Harvard Business School, în 1998), pentru alte exemple de tabele de evaluare a soluţiilor şi alte instrumente de rezolvare a problemelor.

Când copilul tău are probleme care îl fac să se simtă neajutorat sau în dificultate, solicită o Pauză de Soluţionare.

Aceasta este o ocazie pentru tine de-a o lua mai încet şi de a lăsa deoparte propriile tale chestiuni urgente, pentru a te concentra să-ţi ajuţi copilul să dezvolte soluţii concrete la probleme şi griji din viaţa reală.

Pauza de Soluţionare este, de asemenea, o ocazie foarte oportună de a te ocupa de problemele de comportament şi de a stabili regulile casei. Timpul acesta poate fi folosit deopotrivă pentru a determina reguli şi consecinţe (dacă regulile nu sunt urmate). Asigură-te că se respectă planul convenit.

SCENARIU PENTRU INTRODUCEREA PAUZEI DE SOLUŢIONARE

ÎN VEDEREA REZOLVĂRII PROBLEMELOR

Uneori, ne simţim rău şi trecem prin perioade grele, pentru că apar probleme reale de rezolvat sau alegeri dificil de făcut. Am descris deja Pauza de Soluţionare ca pe o metodă de a trata conflictele şi certurile. Acum vom discuta despre Pauza de Soluţionare ca instrument pentru rezolvarea altor tipuri de probleme.

Întotdeauna trebuie să te simţi în largul tău să vii la mine pentru a-mi cere ajutor în privinţa problemelor tale. O să ne aşezăm împreună să discutăm şi o să avem o Pauză de Soluţionare. Aceasta va implica următoarele:

1. *Să stabilim care e adevărata problemă*. De exemplu, dacă ai o problemă cu o materie la şcoală, o să încercăm să aflăm care e adevăratul tău scop sau obiectiv. De pildă, să înţelegi cu adevărat materia, să devii interesat de subiect, să te asiguri că poţi măcar să treci cu bine testele sau să iei o notă de 8 sau mai mare?

2. *Să sugerăm idei de soluţii*. O să facem o listă cu propunerile, dacă trebuie. De pildă, dacă adevăratul tău scop este să iei o notă de 8 sau mai mare la materia aceea, am putea trece pe listă lucruri cum ar fi să mergem să vorbim împreună cu profesorul ca să vedem ce trebuie făcut, să angajăm un meditator, să stabilim un program pentru teme, să lucrez eu mai mult cu tine, să căutăm materiale care simt mai uşor de înţeles şi aşa mai departe.

3. *Să analizăm punctele tari şi punctele slabe* ¿de fiecărei variante de soluţie şi să alegem una. O să încercăm să ne dăm seama ce anume cere fiecare soluţie şi tipurile de lucruri (atât bune, cât şi rele) care s-ar putea întâmpla dacă o alegem pe aceea. Dacă avem de-a face cu o problemă grea, s-ar putea să fim nevoiţi să facem mai multe cercetări (fie să vorbim cu alte persoane, fie să căutăm detalii la bibliotecă sau pe internet). O să stabilim ce sarcini trebuie să îndeplinim ca să obţinem mai multe informaţii.

4. Odată ce ne-am hotărât asupra unei soluţii, *o să decidem cum să aplicăm soluţia*. S-ar putea să fie nevoie să facem o listă cu paşii necesari şi să stabilim un termen-limită pentru fiecare.

Când o să observ probleme care trebuie rezolvate, o să cer o Pauză de Soluţionare.

EXERSÂND ÎMPREUNĂ PAUZA DE SOLUŢIONARE

Pauza de Soluţionare se învaţă prin experienţa de viaţă reală şi prin mentorat. Copiilor trebuie să li se amintească faptul că, ori de câte ori au o problemă care-i supără, trebuie să vină să-ţi spună ţie, ca să faceţi împreună o Pauză de Soluţionare.

Cereţi, oricare dintre voi, o Pauză de Soluţionare ori de câte ori apar probleme care în mod clar trebuie să fie rezolvate. Puneţi pe hârtie, împreună, o listă de soluţii. Asta se poate face şi când copiii ridică probleme de care nu vor să se ocupe, inclusiv cu refrenul „n-am chef”. Îndeamnă-i să conceapă singuri soluţii.

TEHNICA 19: CONTRAARGUMENTE

Uneori, în artele marţiale, o persoană trebuie să contracareze dur un asalt ofensiv. Contraargumentele sunt menite să constituie contralovituri verbale la discursul interior care ne aduce nefericirea. După cum am menţionat şi mai devreme, ne dorim pentru copiii noştri să se descurce bine şi să fie fericiţi. Gândurile de tipul „nu pot” îi împiedică să dea rezultate bune, iar gândurile de tipul „sunt rău” sau „lucrurile sunt groaznice” stau în calea fericirii copiilor noştri. Sucitul şi Pauza de Soluţionare sunt instrumente foarte folositoare pentru a răspunde la situaţiile „nu pot”. Contraargumentele vor ajuta copiii să înfrunte gândurile de tipul „sunt rău” şi „lucrurile sunt groaznice”, care apar când li se întâmplă necazuri.

Primul pas pentru a-i ajuta pe copiii noştri să ţină piept gândurilor autosabotoare este să-i încurajăm să-şi observe sentimentele şi să se simtă confortabil vorbind despre ele. În funcţie de vârsta lor, le putem vorbi copiilor despre a-şi observa sentimentele „fericite” sau „pozitive”, pe de-o parte, şi sentimentele „triste” sau „negative”, pe de altă parte. E important ca ei să înceapă să înţeleagă că sentimentele lor nu sunt „ei” sau „realitatea”, ci simple impresii. De fapt, sentimentele noastre sunt un foarte util „termometru” intern al gândirii. Sunt un mecanism de feedback automat care să ne înştiinţeze dacă credinţele şi obiceiurile noastre de gândire sunt sănătoase sau autosabotoare. Dacă ne simţim prost prea adesea, cu prea mare uşurinţă sau pentru prea mult timp, atunci ştim că trebuie să ne schimbăm credinţele şi obiceiurile de gândire.

Al doilea pas e să ne ajutăm copiii să îşi observe gândurile care le produc sentimentele. Aceste gânduri pot fi bazate pe credinţele false pe care le-au adoptat despre ei înşişi şi despre lume. Pot fi bazate, de asemenea, pe obiceiurile de gândire pesimistă, pe care şi le-au dezvoltat ca să-şi explice evenimente dificile din viaţă. Aceste obiceiuri sunt centrate pe gândirea în moduri exagerate, simpliste – moduri care privesc evenimentele rele ca

permanente, generalizate şi personalizate. Unele evenimente din viaţă, ca moartea, bolile grave şi sărăcia lucie *sunt* cu adevărat groaznice. Stilurile explicative constructive nu tăgăduiesc realitatea evenimentelor dificile. Sunt doar o măsură de siguranţă pentru ca gândurile noastre să nu afecteze vieţile noastre interioare dincolo de semnificaţia însăşi a evenimentelor. Gândurile noastre pot face multe dintre evenimentele cotidiene să pară mult mai grave şi mai generalizate decât sunt de fapt.

Al treilea pas este să ne ajutăm copiii să-şi combată gândurile autosabotoare. Ei au nevoie să contracareze credinţele false cu unele corecte. De asemenea, au nevoie să înceapă să vadă evenimentele dificile ca pe nişte obstacole temporare în drumul lor, care se întâmplă oricui, nu ca pe dovezi permanente de eşec personal. Ca antrenor de baschet, sunt întotdeauna încântat când văd jucători care au ratat aruncarea la coş sau au pierdut mingea revenind rapid pe poziţii, fără absolut nicio grijă. Ştiu că astfel de jucători au o perspectivă sănătoasă atât asupra jocului, cât şi asupra vieţii. Jucătorii destinşi joacă mai bine în blocajele adversarilor. Sucitul este un bun instrument pentru a contesta gândurile de tip „nu pot”. Contraargumentele ajută copiii să riposteze la credinţele false autosabotoare şi la greşelile de gândire care pot conduce la gândurile de tip „simt rău” şi „lucrurile sunt groaznice”.

În calitate de cadru didactic cu concepţii independente, cred că unii consilieri şi educatori angrenaţi în mişcarea „stimei de sine” se află pe drumul greşit. La fel ca antrenorul John Wooden, eu nu pun mare preţ pe note („victorie”), dar fac mare caz de pregătire şi efort, lăsând apoi notele („victoria”) să-şi vadă singure de treabă. Copiii nu-şi dezvoltă stima de sine evitând toate sarcinile dificile şi posibilele obstacole. Dimpotrivă, competenţa şi rezilienţa, care se dezvoltă printr-un efort real şi depăşirea obstacolelor, sunt elemente vitale ale stimei de sine. Nu îi ajutăm cu nimic pe copiii noştri dacă eliminăm toată

rigoarea din educaţie (ceea ce nu e acelaşi lucru cu a-i obliga să lucreze mai multe teme). În loc să eliminăm orice dificultate, trebuie să ne asigurăm că eliminăm criticile negative ale copiilor când într-adevăr se poticnesc, întâlnind obstacole, să le acordăm sprijin şi ajutor personalizat, să ne sporim încurajările şi să-i ajutăm să se repună pe picioare după ce au căzut. Însă au nevoie de multă practică, să încerce, să se împiedice de obstacole şi să experimenteze succesul – la fel ca atunci când învaţă să meargă pe bicicletă. Când vine vorba despre consolidarea stimei de sine, mai important decât a sublinia fiecare lucru special şi pozitiv la copiii noştri (riscând narcisismul), trebuie să fim mai cu seamă atenţi să evităm criticile negative. „E în regulă, continuă” – asta au nevoie copiii noştri să audă.

Cercetările ne arată că modelul pe care-l oferim copiilor în explicarea evenimentelor de viaţă este crucial. Trebuie să examinăm cum răspundem noi la evenimentele de viaţă când suntem în preajma copiilor. Trebuie să învăţăm să nu reacţionăm exagerat la suişurile şi coborâşurile vieţii. Este, de asemenea, important să examinăm propriile noastre credinţe fundamentale şi obiceiurile de gândire, de vreme ce transmitem, natural, aceste credinţe şi atitudini copiilor noştri. Credinţele şi atitudinile noastre formează cultura vieţii noastre familiale.

Ca fiinţe omeneşti, dobândim adesea maturitatea fizică şi mentală înainte de a o dobândi şi pe cea emoţională. Maturizarea emoţională necesită adoptarea de noi niveluri adulte de credinţe şi perspective. Fără această transformare, adulţii pot fi emoţional prizonieri ai credinţelor autosabotoare pe care le-au căpătat în copilărie sau în adolescenţă. Cu toţii avem exemple, în viaţa noastră, de momente în care ne-am schimbat credinţele. Mulţi dintre noi am petrecut nişte ani, la facultate sau la locul serviciu, evaluând şi adoptând o cunoaştere deosebită faţă de modul nostru de a înţelege

lucrurile în copilărie. Cu toate acestea, uneori nu acordăm niciun moment pentru a evalua unele dintre credinţele noastre fundamentale, autosabotoare, despre noi înşine şi despre lume, pe care le păstrăm din copilărie. De ce să nu evaluăm şi să schimbăm falsele credinţe ale copilăriei care ne aduc nefericirea?

Dat fiind formaţia şi originea noastră unică, e foarte natural să avem gândurile şi sentimentele pe care le avem. Însă, stă de asemenea în puterea noastră naturală să schimbăm gândurile, credinţele şi acţiunile care contribuie la nefericire. O să descriu mai în detaliu câteva dintre principalele categorii de credinţe autosabotoare şi erori de gândire, în scenariul de mai jos. Scenariul este împărţit în două părţi, Credinţe False şi Greşeli de Gândire. Mi-a fost de ajutor să trec în revistă materialul de faţă împreună cu copiii mei, în două sau mai multe şedinţe, de vreme ce e multă informaţie de absorbit şi copiii trebuie să facă un oarecare efort ca să adopte această perspectivă.

SCENARIU PENTRU INTRODUCEREA TEHNICII CONTRAARGUMENTELOR

Sentimentele sunt un lucru minunat. Îţi poţi închipui cum ar fi fost viaţa, dacă n-am fi avut sentimente? Fără sentimente, am fi ca roboţii. N-am mai vrea să ne jucăm, să plecăm în excursii, să fim împreună cu familia, să spunem glume, să ne ajutăm unul pe altul sau să facem multe dintre lucrurile de care este nevoie şi pe care vrem să le facem. Fără sentimente, n-am cunoaşte fericirea, dragostea, bunătatea, tihna, entuziasmul, amuzamentul sau simpatia. Sentimentele sunt ca sarea şi piperul – ele dau toată savoarea vieţii.

Uneori, avem sentimente care nu sunt atât de plăcute. Acestea pot fi frica, vinovăţia, mânia şi tristeţea. Dar să fii om înseamnă să ai şi astfel de sentimente care, uneori, ne pot fi de folos. Frica ne poate ajuta să alergăm repede când suntem în primejdie. Îngrijorarea ne poate ajuta să ne pregătim pentru evenimente viitoare importante. Mânia poate să ne dea curajul de a opri pe

cineva de la a face un lucru vătămător. Vinovăţia ne poate ajuta să ne oprim pe noi înşine de la a face un lucru vătămător. Tristeţea ne poate ajuta să ne vindecăm, după ce am trecut printr-o experienţă dureroasă. Însă, uneori, gândurile noastre fac în aşa fel încât să avem sentimente de acest fel prea des sau pentru prea multă vreme, chiar şi atunci când nu avem nevoie de ele.

Există două lucruri foarte importante pe care trebuie să ni le amintim despre sentimentele noastre:

1. Sentimentele vin din gândurile noastre. Pentru a schimba aceste sentimente, trebuie mai întâi să ne schimbăm gândurile.

2. Noi nu suntem sentimentele noastre, ci suntem, pur şi simplu. Ca o apă curgătoare, gândurile şi sentimentele noastre trec prin noi, dar nu sunt totuna cu noi.

Indiferent cât de intens simţi, gândurile şi sentimentele nu sunt cine eşti.

Primul pas pentru a ne schimba sentimentele pe care nu le dorim este să le observăm. Ai sentimente neplăcute foarte des? în ce fel de situaţii? Ori de câte ori ai aceste sentimente şi eşti deranjat de ele, ar trebui să-mi spui, ca să putem vorbi împreună despre ele. Trebuie să te simţi liber să-ţi exprimi deschis sentimentele faţă de mine, oricând.

Al doilea pas este să observăm gândurile care ne produc sentimentele. Gândurile care ne spun, de pildă, „sunt rău” sau „lucrurile sunt groaznice” sunt tipul de gânduri care ne fac să ne simţim mai neplăcut decât e cazul. De multe ori, aceste gânduri vin din credinţe false sau din greşeli de gândire.

Pasul final este să îţi alegi nişte cuvinte pe care să le foloseşti ca să-ţi combaţi gândurile. Noi deja am învăţat cum să facem asta cu Sucitul, tehnica la care alcătuiai nişte reguli ca să conteşti gândurile de tip „nu pot”. O tehnică numită Contraargumente e folosită pentru a contracara gândurile de tip „sunt rău” sau „lucrurile sunt

groaznice”. Contraargumentele ne pot ajuta să ne simţim mai bine şi mai rezistenţi, când ni se întâmplă lucruri neplăcute.

Hai să trecem în revistă câteva dintre credinţele false şi greşelile de gândire. Apoi o să exersăm împreună Contraargumentele.

CREDINŢE FALSE

Credinţele noastre sunt opiniile noastre despre noi înşine şi despre lume. Ca exemplu, o credinţă falsă este aceea că porcii pot zbura sau că Luna e făcută din brânză sau că Pământul e plat [dă-le copiilor tăi exemple de credinţe false din istorie]. Putem să ne schimbăm credinţele care nu sunt adevărate. Tu ai avut vreo credinţă nostimă când ai fost mic?

Una dintre cele mai importante credinţe care ne poate face să ne simţim fericiţi sau nefericiţi este credinţa noastră despre noi înşine. Trebuie, totuşi, să-ţi aminteşti că orice credinţă care te face să simţi că nu eşti bun este o credinţă falsă. Fiind creaţia lui Dumnezeu, eşti la fel de bun ca oricine altcineva sau orice altceva de pe planetă. Asta nu înseamnă şi că tot ce *faci* tu este, întotdeauna, bine. Trebuie să faci ceva drept şi folositor ca *să faci* bine. Dar nu trebuie să faci absolut nimic ca să *fii* bun – aşa te-ai născut. Eşti o fiinţă omenească minunată, normală, cu avantaje şi slăbiciuni naturale.

Hai să vorbim despre patru foarte des întâlnite credinţe false:

1. *E râu dacă cineva nu te place*. Munţii şi copacii nu au nevoie să fie plăcuţi, aşadar, nici tu. Tu eşti cel puţin la fel de bun ca muntele şi copacul sau orice altceva de pe planetă. Face parte din viaţă să fii displăcut de alţi oameni. Mulţi oameni celebri din istorie au fost displăcuţi de o grămadă de lume. Personalităţi ca Abraham Lincoln, Martin Luther King şi Eleanor Roosevelt au fost displăcuţi de oameni în timpul vieţii lor. Este natural ca pentru fiecare persoană care te place să poată exista o alta care nu te place. Să fii plăcut de ceilalţi nu are nicio legătură cu

valoarea ta.

Tu ai avut vreodată o credinţă asemănătoare? Iată câteva Contraargumente pe care le poţi folosi împotriva acestui tip de credinţă falsă:

Unii oameni te plac şi alţii nu, aşa e viaţa.

Nu vreau să fiu plăcut, dacă asta înseamnă să fac şi să zic tot timpul ce vor alţii.

Uneori, e bine să nu fii de acord cu oamenii şi să nu fii plăcut.

Simt la fel de bun ca oricine altcineva, indiferent cine mă place.

Dacă oamenii nu mă plac, asta-i problema lor.

2. *Eşti rău, dacă faci greşeli*. Greşelile sunt o parte naturală a vieţii. A fi om înseamnă şi a avea accidente şi a face greşeli. Nu poţi exista pe planeta asta fără ele. La fel cum gândurile şi sentimentele nu sunt noi înşine, nici accidentele şi greşelile nu sunt. Familia noastră aşteaptă de la tine să nu faci lucruri rele intenţionat. Ne aşteptăm să repari greşelile vătămătoare şi să nu le mai repeţi, însă este fals să crezi că nu eşti bun, dacă greşeşti.

Ţi-a trecut vreodată prin minte un raţionament asemănător? Iată câteva Contraargumente pe care le poţi folosi împotriva acestui tip de credinţă falsă:

E normal ca uneori să faci greşeli şi să ai accidente.

Toată lumea greşeşte.

Lucrurile rele se întâmplă tuturor.

Aceste lucruri se întâmplă.

O să încerc să fac mai bine, data viitoare.

3. *N-ai făcut o treabă bună, dacă nu ţi-ai dat toată osteneala*. Uneori, ca să realizăm lucruri importante, trebuie să ne mobilizăm şi să ne dăm toată osteneala. Însă, cu toţii avem şi zile proaste. Şi, de multe ori, e în regulă să facem lucrurile destul de bine. De fapt, de obicei e mai bine să facem destul de bine lucrurile mai puţin importante, ca să putem să ne dedicăm mai mult timp şi efort pentru lucrurile care contează cu adevărat. E bine să încercăm întotdeauna şi să nu renunţăm, când lucrurile

trebuie făcute până la capăt. Însă, de multe ori destul de bine este destul de bine. Doar să ducem lucrurile până la capăt e o mare realizare.

Ai avut vreodată o astfel de credinţă? Iată câteva Contraargumente pe care le poţi folosi împotriva acestui tip de credinţă falsă:

E normal să nu faci totul perfect.

Toată lumea are şi zile proaste.

Destul de bine este destul de bine.

E în regulă şi doar să termin lucrurile care trebuie făcute.

Mare parte din viaţă nu faci decât să cârpeşti cea mai mare spărtură din acoperiş.

4. *Lucrurile trebuie să fie aşa cum vrei tu, altminteri nu poţi fi fericit*. De multe ori nu putem avea exact ceea ce ne dorim. Viaţa nu e întotdeauna uşoară sau distractivă. Se întâmplă şi lucruri rele. Însă asta nu înseamnă că trebuie să fim nefericiţi în situaţiile acelea. Mulţi oameni străluciţi din istorie au avut o viaţă grea. Personalităţi ca George Washington, Jackie Robinson şi Helen Keller au reuşit să ducă o viaţă de succes, fericită, cu toate că au trecut printr-o mulţime de greutăţi. Sentimentele de fericire vin din gândurile noastre, nu din ceea ce avem sau nu avem.

Ai nutrit vreodată o astfel de credinţă? Iată câteva Contraargumente pe care le poţi folosi împotriva acestui tip de credinţă falsă:

Viaţa nu poate fi întotdeauna simplă, totuşi eu pot fi fericit.

E normal să nu obţii totdeauna ce vrei.

Greutăţile apar în viaţa oricui.

O să treacă.

Ce soluţie aş putea găsi ca să mă ajute să depăşesc dificultatea aceasta?

Adu-ţi aminte că ceea ce este adevărat despre tine este, de asemenea, adevărat şi despre ceilalţi. Ceilalţi oameni simt, de asemenea, fiinţe omeneşti normale, care au atuuri şi slăbiciuni fireşti. Este normal ca şi ceilalţi să

greşească, uneori, şi să nu facă lucrurile perfect. Trebuie să avem răbdare cu ceilalţi.

GREŞELI DE GÂNDIRE

O altă problemă de gândire care ne poate face să avem prea uşor sentimente neplăcute este greşeala de gândire. Greşeala de gândire apare adesea când ni se întâmplă un lucru rău. Lucrurile bune şi rele li se întâmplă tuturor. Există câteva evenimente care sunt cu adevărat cumplite, precum moartea, o boală gravă şi sărăcia lucie. Însă greşelile noastre de gândire pot face evenimentele cotidiene să pară mult mai rele decât sunt în realitate. Vreau să trec în revistă cu tine şase tipuri de greşeli de gândire.

1. *Exagerarea*

Exagerare înseamnă a gândi despre ceva că e mai rău decât este în realitate. O să-ţi dau câteva exemple de acest tip de gândire şi tu să-mi spui unde e greşeala din aceste gânduri:

Mărul acesta nu are gust bun, aşadar e cel mai rău măr din lume.

Nu pot găsi nimic de făcut, aşadar oraşul nostru e cel mai plicticos loc din lume.

Băiatul pe care îl plac eu nu mă place, aşadar n-o să pot să mai fiu fericită niciodată.

N-am făcut bine la test, aşadar sunt cu adevărat prost.

2. *Centrarea pe rău*

Centrarea pe rău înseamnă a vedea numai partea rea a lucrurilor, în loc de a vedea toate părţile, inclusiv pe cele bune. O să-ţi dau câteva exemple de acest tip de gândire, iar tu să-mi spui unde e greşeala din aceste gânduri:

Mărul acesta are o zgârietură pe el, deci e stricat.

În oraşul nostru au loc infracţiuni, deci e un oraş viciat.

Nu mă descurc la matematică, deci simt un elev prost.

Profesorul a făcut un comentariu negativ pe o pagină

din raportul meu, deci e un raport slab.

3. *Gândirea totul-sau-nimic*

Gândirea totul-sau-nimic este atunci când vezi lucrurile complet într-un mod sau complet în altul. O să-ţi dau câteva exemple de acest tip de gândire, iar tu să-mi spui unde e greşeala din aceste gânduri:

Dacă nu pot avea toate merele din castronul ăsta, atunci nu merită să iau niciunul dintre ele.

Dacă oraşul nostru nu poate fi 100% sigur, atunci nu e sigur deloc.

Trebuie să iau un 10 la matematică sau nu trec clasa.

Dacă nu intru în echipă, atunci sunt un ratat absolut.

4. *Generalizarea*

Generalizarea e atunci când, pentru că un lucru e rău, toate lucrurile asemănătoare sunt rele. O să-ţi dau câteva exemple de acest tip de gândire, iar tu să-mi spui unde e greşeala din aceste gânduri:

Mărul ăsta e putred, prin urmare toate merele sunt putrede.

Omul acela este un hoţ, prin urmare oricine din jurul lui e un hoţ.

Am făcut un meci prost, prin urmare nu voi mai reuşi la niciun meci de acum înainte.

M-am făcut de ruşine la proba pentru piesa de teatru, prin urmare teatrul nu-i de mine.

5. *Tragerea de concluzii pripite*

Tragerea de concluzii pripite înseamnă a presupune că un lucru e rău, fără s-o ştii cu adevărat. O să-ţi dau câteva exemple de acest tip de gândire, iar tu să-mi spui unde e greşeala din aceste gânduri:

Mărul ăsta arată ciudat, deci o să aibă viermi.

Noii noştri vecini nu par prietenoşi, deci sunt sigur că n-o să-i plac.

Mary n-o să fie la petrecere, deci ştiu că n-o să mă distrez deloc.

Profesorul a ţipat la mine, deci o să mă aleg cu un raport oribil.

6. *Autoînvinovăţirea*

Autoînvinovăţirea înseamnă să te consideri personal vinovat pentru lucruri, când nu e cazul. O să-ţi dau câteva exemple de acest tip de gândire, iar tu să-mi spui unde e greşeala din aceste gânduri:

Mărul meu are un vierme, aşadar trebuie să fie vina mea.

Vecinii noştri nu sunt pe cât de prietenoşi ar putea fi, aşadar trebuie să fie vina mea.

Am ratat un gol la meciul nostru de fotbal, aşadar trebuie să fie vina mea că am pierdut.

Dacă nu m-aş fi certat cu iubitul meu, el nu m-ar fi părăsit.

Aceste greşeli de gândire adesea se petrec atunci când avem parte de evenimente neplăcute. Trebuie să-ţi aduci mereu aminte că evenimente rele se întâmplă tuturor, că nu durează la nesfârşit, că nu trebuie să le laşi să afecteze şi celelalte părţi bune ale vieţii tale şi că tu eşti la fel de bun ca oricine altcineva, chiar dacă ţi se întâmplă lucruri rele sau dacă faci greşeli. Iată câteva exemple de Contraargumente, rapide şi simple, care te pot ajuta când întâmpini dificultăţi.

CONTRAARGUMENTE

O să depăşesc momentul.

Asta e normal, în viaţă.

Lucruri din acestea se întâmplă.

Toată lumea mai greşește.

Unii oameni te plac, alţii, nu.

Care e cel mai rău lucru ce se poate întâmpla din cauza asta?

O să mă ridic şi o să continui să încerc.

Am avut doar o zi proastă.

Nimeni nu e perfect.

Am încercat, dar pur şi simplu n-a mers.

Data viitoare, o să ştiu.

O să mă străduiesc în continuare.

Nu-i un capăt de lume.

Nu e chiar atât de rău.
O să treacă.
Nu le pot face pe toate.
Uneori câştigi, alteori pierzi.
Mâine e o nouă zi.
Sunt la fel de bun ca oricine altcineva.
Sunt o fiinţă omenească normală, cu avantaje şi slăbiciuni naturale.
O să mă calmez şi o să-mi iau o Pauză de Soluţionare.
Notă pentru părinţi: Unii o să spună că, dacă învăţăm copiii să fie prea îngăduitori cu ei înşişi, n-o să obţină performanţe. Totuşi, cercetările arată contrariul. Potrivit lui Martin Seligman, care a studiat stilurile explicative, cei mai performanţi sportivi şi cele mai bune echipe tind să fie acelea care adoptă cel mai optimist stil explicativ când lucrurile nu merg bine. Studiile asupra echipelor de baseball şi baschet profesioniste arată că succesul în meci e prezis de optimism (indiferent de cât de „bună" este echipa). În caz că toate celelalte lucruri ar fi egale, echipele cu jucătorii care îşi explică evenimentele rele ca „N-a fost ziua noastră" sau „Cealaltă echipă a jucat prea bine" depăşesc performanţele echipelor cu jucători care explică astfel de evenimente prin „Pur şi simplu nu putem câştiga" sau „Nu jucăm cu încredere". În mod cert, câteodată, copiii trebuie să se facă luntre şi punte şi să depună toate eforturile. E doar o chestiune de a-i îndemna să se străduiască, atunci când este nevoie s-o facem. Dar nu trebuie să se pedepsească dacă lucrurile nu merg bine. Dimpotrivă, trebuie să se abţină să se pedepsească. O să aibă o şansă mult mai bună să aibă performanţe ridicate, dacă pot trata cu optimism eşecurile. Noi vrem ca ei să fie capabili să se ridice singuri de la pământ şi să continue, perseverenţi; nu vrem să-i vedem căzuţi, bălăcindu-se în gândirea de tip „nu pot", „nu sunt bun", „asta e groaznic".
EXERSÂND ÎMPREUNĂ CONTRAARGUMENTELE: EXEMPLE DE JOC PE ROLURI
Poţi înlocui formulările cu unele potrivite cu vârsta

copilului tău.

Părinte: Ca să exersăm Contraargumentele, eu o să-ţi dau exemple de situaţii grele şi vreau ca tu să-mi sugerezi câteva Contraargumente pe care ţi le-ai putea spune în minte, în situaţiile respective.

Joci ca portar într-un meci de fotbal, iar echipa adversă îţi dă un gol în ultimele câteva secunde, câştigând partida, şi atunci ţie îţi vine în minte un gând de genul: „Am pierdut tot meciul”. Dă-mi câteva exemple de Contraargumente.

Copil: „Puştiul ăla a tras grozav”, „Hei, şi asta face parte din joc”, „Uneori câştigi şi alteori pierzi”, „O să trec peste asta”, „Mi-am dat silinţa, dar asta pur şi simplu mi-a scăpat”,» Asta a fost o fază din vreo sută de alte faze diferite din partidă”, „Eu nu dau vina pe nimeni pentru că n-a marcat destule goluri”.

Părinte: îţi place un băiat de la şcoală şi descoperi că lui îi place altcineva, iar atunci îţi vine în minte un gând de genul: „Nu pot fi fericită, dacă el nu mă place”. Dă-mi câteva exemple de Contraargumente.

Copil: „Îmi place băiatul acesta, dar simt destui alţi băieţi”, „O să trec peste asta”, „Sincer, el pierde”, „Oamenii nu trebuie să fie plăcuţi, ca să fie fericiţi”, „Uneori câştigi şi alteori pierzi”, „Care e cel mai rău lucru ce mi se poate întâmpla dacă el nu mă place?”

Părinte: Candidezi pentru preşedinţia şcolii tale şi pierzi, iar atunci îţi trece prin minte: „N-ar fi trebuit să candidez niciodată”. Dă-mi câteva exemple de Contraargumente.

Copil: „A fost nevoie de mult curaj ca să candidez”, „în baseball, nu obţii o şansă la o lovitură de circuit complet, decât dacă eşti gata să loveşti cu bâta”, „Abe Lincoln a pierdut primele sale campanii politice – dar a reuşit, până la urmă”, „O să încerc câteva chestii diferite, data viitoare”, „Sunt la fel de bun ca oricine altcineva, chiar dacă am câştigat sau nu”, „Care e cel mai rău lucru ce poate decurge de aici?”

Părinte: Ai luat o notă proastă la matematică şi în minte îţi răsare un gând care-ţi spune: „Sunt un elev slab, înseamnă că sunt incapabil”. Dă-mi câteva exemple de Contraargumente.

Copil: „Pot face o Pauză de Soluţionare împreună cu mama şi să mă lămuresc ce ar trebui să fac mai departe”, „Pot să mă descurc mai bine, dacă mă străduiesc mai mult şi dacă primesc nişte ajutor”, „Oamenii se nasc cu diverse talente – al meu nu e matematica, dar sunt grozav la alte lucruri”.

Părinte: Te duci la o petrecere de la şcoală şi nişte puşti mai mari, dintr-un grup, râd şi arată spre tine, iar atunci tu te gândeşti „înseamnă că arăt a tocilar sau ceva de genul ăsta”. Dă-mi câteva exemple de Contraargumente.

Copil: „Cui îi pasă? O să-i ignor”, „Sunt la fel de bun ca oricare altul de pe planeta asta, mai ales ca tipii ăia”, „Habar n-am care-i treaba cu ei şi cui îi pasă?”

Adu-ţi aminte când ai sentimente neplăcute să foloseşti Contraargumentele ca să combaţi credinţele false şi greşelile de gândire.

De obicei, copiii au nevoie de la noi doar de o ureche şi de o inimă înţelegătoare. E sănătos pentru ei să aibă şi să-şi trăiască sentimentele şi nu au nevoie să facem noi altceva în afară de a le acorda deplina noastră atenţie (conştientă) şi a-i asculta fără să-i întrerupem. Însă, uneori, s-ar putea să dorească sau să aibă nevoie de ajutorul nostru. N-ar trebui să le minimalizăm sentimentele când trec prin situaţii dificile, dar îi putem ajuta să capete perspectivă. Dacă un eveniment dificil se petrece în viaţa copiilor tăi, ajută-i să conceapă nişte Contraargumente care să le reîntărească ideea că întâmplările rele sunt doar temporare, izolate şi nu trebuie luate prea personal. Tuturor li se întâmplă şi lucruri rele, iar copiii tăi rămân la fel de buni ca oricine altcineva, chiar dacă trec prin experienţe dificile.

Concepe Contraargumentele cu voce tare, când eşti

în prezenţa copiilor tăi şi vă confruntaţi cu un obstacol sau un eveniment nedorit.

STRATEGII DE MENTORAT PENTRU A-l AJUTA PE COPII SĂ COMBATĂ GÂNDURILE AUTOSABOTOARE

ÎNTREBĂRI CARE AJUTĂ LA DEMASCAREA CREDINŢELOR ŞI GÂNDURILOR AUTOSABOTOARE

Trebuie să fim vigilenţi şi să ne ajutăm copiii să-şi schimbe orice credinţă fundamentală autosabotoare pe care ar putea s-o aibă. Credinţele fundamentale sunt ceea ce cred oamenii în mod esenţial despre ei înşişi şi despre lume. Oamenii au credinţe fundamentale despre bunătatea lor, despre valoarea şi despre competenţa lor. Aceste credinţe fundamentale sunt ca nişte planuri de construcţie. Ele ne influenţează puternic atitudinile cotidiene, prezumţiile, gândurile, sentimentele şi faptele. Ele ne înzestrează cu regulile noastre de viaţă. Chiar dacă sunt doar nişte idei, noi automat considerăm adevărate aceste credinţe fundamentale – suntem convinşi că aşa „sunt” lucrurile. Nesocotim dovezile care contrazic aceste credinţe şi alegem numai dovezile care le sprijină. Credinţele fundamentale autosabotoare sunt rigide şi hipergeneralizate, şi se prezintă de regulă sub forma: „Sunt rău”, „Sunt nevaloros”, „Sunt deficient”, „Sunt lipsit de putere”, „Sunt antipatic”. Trebuie să facem eforturi conştiente ca să observăm şi să înţelegem credinţele fundamentale ale copiilor noştri despre ei înşişi şi despre lume. Dacă au căpătat credinţe fundamentale autosabotoare, trebuie să îi ajutăm să adopte credinţe noi. Credinţele pe care noi le vom sădi în ei vor face parte din planul de construcţie a vieţii lor.

Credinţele vin din informaţia pe care o primim şi o acceptăm. Oamenii au crezut că pământul era plat, până când au primit noua informaţie şi au acceptat-o. În acelaşi fel, când copiii noştri încep să creadă că ei, în mod fundamental, nu sunt buni, trebuie să le dăm noua informaţie într-o formă pe care ei să o poată accepta cu

adevărat şi s-o creadă. Una dintre cele mai bune căi de a descoperi dacă şi-au format astfel de credinţe fundamentale despre ei înşişi sau despre lume este să-i verificăm discret, cu întrebări-cheie, când trec prin situaţii emoţionale dificile şi sunt dornici să vorbească. Întrebări ca „De ce ar fi lucrul ăsta atât de rău?”, „Ce ar însemna asta?” şi „Care e cel mai rău lucru ce mi s-ar putea întâmpla, în caz că ar fi adevărat?” pot fi de ajutor pentru a ajunge la credinţele fundamentale. Continuă să le pui aceste întrebări, ca şi întrebarea simplă „De ce?”, până când ajungeţi la nişte credinţe fundamentale. O să ştii când ai dat de credinţele fundamentale autosabotoare, când copiii tăi o să facă afirmaţii care pot lua forma: (1) credinţelor „Sunt rău” („Sunt deficient”, „Sunt neatrăgător”, „Simt nedorit”) sau (2) a credinţelor „Sunt neajutorat” („Sunt un ratat”, „Sunt incompetent”, „Sunt inadecvat”, „Sunt slab”). Odată ce am ajuns la credinţele fundamentale autosabotoare, le putem da copiilor noştri exemple logice, dovezi şi noi fraze care să-i ajute să-şi conteste credinţele autosabotoare şi, în cele din urmă, să adopte noi credinţe. Realizăm aceasta atât contrazicând verbal credinţele autosabotoare, cât şi stopând oricare dintre atitudinile cotidiene, criticile şi opiniile pe care le exprimăm şi care ar putea sprijini, în mod subversiv, credinţele respective. Adesea, singurul lucru în sprijinul acestor credinţe sunt ideile distorsionate pe care copiii au învăţat, pur şi simplu, să le accepte. Întrebarea mea preferată pentru contestarea acestor credinţe este „Cine a hotărât asta?” Unele cărţi de terapie cognitivă din lista recomandărilor de lectură oferă instrumente folositoare, detaliate, care pot fi utilizate pentru a ajuta copiii să-şi creeze nişte credinţe fundamentale noi, mai realiste.

Următoarele tipuri de întrebări simple pot, de asemenea, să-i ajute pe copii să depăşească momentele în care sentimentele lor negative au devenit deosebit de supărătoare. Am descoperit că impresiile şi generalizările pot face evenimentele să pară mult mai rele pentru copii

decât sunt în realitate. Când îi ajuţi să privească detaliile în mod mai realist, sentimentele lor negative pot începe să se evapore.

Când copiii se simt înfricoşaţi sau îngrijoraţi

Primele întrebări: Ţi-e frică sau eşti îngrijorat de ceva? De ce anume?

Interogare pentru Greşeli de Gândire: Cât de rău ar putea să fie, în realitate? (Exagerarea.) De unde ştii c-o să fie rău?

(Tragerea de concluzii pripite) Toate părţile situaţiei sunt rele? (Gândirea totul-sau-nimic). Sunt şi alte moduri de a privi problema? (utilizaţi Sucitul). Putem găsi soluţii la problemele care te înfricoşează sau te îngrijorează? (utilizaţi Pauza de Soluţionare).

Interogare pentru Credinţe Autosabotoare: Ţi-e teamă sau eşti îngrijorat de ce vor crede ceilalţi despre tine? Ce ar însemna dacă oamenii ar avea o părere proastă despre tine sau ar râde de tine? Crezi că oamenii sunt răi dacă alţii au o părere proastă despre ei sau râd de ei? (De ce? Cine a făcut această regulă?)

Intervenţie: Adu probe şi exemple din viaţa reală care să dovedească falsitatea acestor credinţe. Găsiţi împreună Contraargumente care, pe viitor, să poată fi folosite în situaţii similare.

Când copiii se simt neajutoraţi

Primele întrebări: Simţi că nu poţi să faci ceva pentru că este prea greu şi plictisitor? Care-i acel lucru? în ce constă dificultatea lui?

Interogare pentru Greşeli de gândire: Este chiar atât de greu pe cât crezi? (Exagerare). De unde ştii că va fi atât de greu? (Tragerea de concluzii pripite). Toate părţile sale simt dificile? (Gândirea totul-sau-nimic). Sunt părţi ale sale care ar putea fi amuzante, sau cel puţin nu atât de supărătoare? (Centrarea pe rău). Sunt şi alte modalităţi de a privi acest lucru? (utilizaţi Sucitul). Putem găsi un plan pentru a-l rezolva în aşa fel încât să nu pară atât de greu? (utilizaţi Pauza de Soluţionare).

Interogare pentru Credinţe Autosabotoare: Crezi că tot ce au oamenii de făcut ar trebui să fie uşor şi distractiv? (De ce? Ce ne învaţă viaţa reală?) Crezi că oamenii nu pot fi fericiţi dacă trebuie să facă un lucru greu? (De ce?) Crezi că situaţiile grele sunt rele? (De ce?) Crezi că, dacă oamenii nu fac întotdeauna cel mai bine, atunci e rău? (De ce?) Ce ar însemna dacă ai încercat ceva ce era greu şi ai dat greş?

Intervenţie: Dă exemple din viaţa reală care să demonstreze de ce acestea sunt false credinţe. Găsiţi împreună nişte Contraargumente care, pe viitor, să poată fi folosite în situaţii similare.

Când copiii se simt vinovaţi

Prunele întrebări: Te simţi prost pentru ceva ce ai făcut sau n-ai făcut? Ce ai făcut? Crezi că asta te face rău?

Interogare pentru Greşeli de Gândire: De ce este ceea ce ai făcut tu chiar atât de rău? (Exagerarea.) Totul, în legătură cu experienţa asta, este rău? (Gândirea totul-sau nimic). De ce crezi că eşti responsabil pentru ceea ce s-a întâmplat? (Autoînvinovăţirea). Oare putem să găsim nişte idei de a te revanşa pentru ce s-a întâmplat? Oare putem stabili un termen-limită pentru cât să te simţi prost? (utilizaţi Pauza de Soluţionare). Există şi alte moduri de a privi situaţia? (utilizaţi Sucitul).

Interogare pentru Credinţe Autosabotoare: Crezi că oamenii n-ar trebui să facă greşeli? (De ce? Ce ne învaţă viaţa reală?) Crezi că oamenii sunt răi, dacă fac greşeli? (De ce? Cine a făcut regula asta?) Crezi că oamenii sunt răi, dacă spun ceilalţi că sunt răi? (De ce?) Ce ar însemna dacă tu ai făcut o greşeală sau dacă ai declanşat ceva rău?

Intervenţie: Demonstrează şi dă exemple din viaţa reală care să dovedească falsitatea acestor credinţe. Găsiţi împreună Contraargumente care, pe viitor, pot fi folosite în situaţii similare.

Când copiii simt respingerea

Prunele întrebări: Te simţi rău fiindcă nu te place cineva? Cine nu te place? Ce au făcut sau au spus, mai

exact?

Interogare pentru Greşeli de Gândire: De ce eşti atât de sigur că ei nu te plac? (Tragerea de concluzii pripite). Nu te place nimeni? (Gândirea totul-sau-nimic). Crezi că, de fapt, uneori să fii tu însuţi n-ar putea fi chiar mai bine decât să nu fii plăcut? (Centrarea pe rău).

Interogare pentru Credinţe Autosabotoare: Crezi că toţi oamenii din lume se plac unii pe alţii? (De ce? Ce ne învaţă viaţa reală?) Crezi că oamenii sunt răi, dacă nu sunt plăcuţi? (De ce? Cine a făcut regula asta?) Crezi că oamenii trebuie să fie plăcuţi ca să fie fericiţi? (De ce?) Crezi că oamenii trebuie să fie atrăgători, să aibă bani şi să fie populari ca să fie fericiţi? (De ce?) Dacă ar fi cineva care nu te-ar plăcea, ce ar însemna asta?

Intervenţie: Demonstrează şi dă exemple din viaţa reală care să dovedească falsitatea acestor credinţe. Găsiţi împreună Contraargumente care, pe viitor, pot fi folosite în situaţii similare.

Când copiii se simt furioşi sau jigniţi

Primele întrebări: Te simţi furios sau jignit de ceva ce ţi-a spus sau ţi-a făcut cineva? Mai exact, ce ţi-a spus sau ţi-a făcut?

Interogare pentru Greşeli de Gândire: Eşti absolut sigur că ţi-a spus sau ţi-a făcut cineva lucrurile astea – sau doar presupui tu că aşa s-a întâmplat sau poate că doar aşa ai auzit? (Tragerea de concluzii pripite). Este chiar atât de rău ce ţi-a spus sau ce a făcut? (Exagerarea). Crezi că persoana aceea e complet rea, pentru că a făcut asta? (Generalizarea). Crezi că ar trebui să se revanşeze pentru ceea ce a făcut sau a zis? E nevoie să vorbeşti direct cu persoana aceea despre asta? (utilizaţi Pauza de Soluţionare).

Interogare pentru Credinţe Autosabotoare: Crezi că oamenii sunt răi sau slabi dacă alţii le fac lucruri neplăcute? (De ce? Ce ne învaţă viaţa reală?) Crezi că ce spun oamenii despre noi trebuie să fie adevărat, doar pentru că o spun ei? (De ce?) Dacă ar fi să-ţi spună ţie

cineva un lucru răutăcios, ce ar însemna asta?

Intervenţie: Dă exemple din viaţa reală care să demonstreze falsitatea acestor credinţe. Găsiţi împreună Contraargumente care, pe viitor, pot fi folosite în situaţii similare.

Primele întrebări: Te simţi furios sau jignit pentru că nu poţi obţine ce-ţi doreşti? Ce îţi doreşti?

Interogare pentru Greşeli de Gândire: Cât de rău este, de fapt, pentru tine să nu obţii exact ceea ce vrei? Care e cel mai rău lucru ce o să se întâmple dacă nu-l obţii? (Exagerarea, Centrarea pe rău, Tragerea de concluzii pripite). Poţi obţine ceva puţin diferit de exact ceea ce îţi doreşti? (Gândirea totul-sau-nimic). Sunt şi alte căi de a privi problema? (utilizaţi Sucitul). Dacă asta este ceva ce chiar îţi trebuie, oare am putea face un plan ca să-l obţii? (utilizaţi Pauza de Soluţionare).

Interogare pentru Credinţe Autosabotoare: Crezi că oamenii întotdeauna trebuie să obţină ce vor în viaţă? (De ce? Ce ne învaţă viaţa reală?) Crezi că oamenii întotdeauna trebuie să obţină ce vor ca să fie fericiţi? (Cine a făcut regula asta?) Dacă n-ai obţine ceea ce vrei, ce ar însemna asta?

Intervenţie: Demonstrează şi dă exemple din viaţa reală care să dovedească falsitatea acestor credinţe. Găsiţi împreună Contraargumente care, pe viitor, pot fi folosite în situaţii similare.

Când copiii se simt trişti

Primele întrebări: Te simţi trist pentru că s-a întâmplat ceva rău? Ce anume s-a întâmplat?

Interogare pentru Greşeli de Gândire: Cât de rău e ceea ce s-a întâmplat? (Exagerarea). A fost în totalitate rău? (Gândirea totul-sau-nimic). Te simţi responsabil pentru ceea ce s-a întâmplat? (Autoînvinovăţire). Sunt şi alte căi de a privi problema? (utilizaţi Sucitul). Oare am putea face ceva ca să schimbăm ce s-a întâmplat? (utilizaţi Pauza de Soluţionare).

Interogare pentru Credinţe Autosabotoare: Crezi că

lucrurile rele nu se întâmplă altora? (De ce? Ce ne învaţă viaţa reală?) Crezi că lucrurile rele n-ar trebui să ţi se întâmple ţie?

(De ce?) Crezi că oamenii nu pot fi, până la urmă, din nou fericiţi, după ce li s-a întâmplat un lucru rău?

Intervenţie: Dă exemple din viaţa reală care să demonstreze falsitatea acestor credinţe. Găsiţi împreună Contraargumente care, pe viitor, pot fi folosite în situaţii similare.

Primele întrebări: Te simţi trist pentru că te gândeşti că e cineva mai bun decât tine sau are ceva mai bun decât ai tu? De ce e mai bun altcineva? Ce are cineva mai bun decât ai tu?

Interogare pentru Greşeli de Gândire: Cu cât mai bun decât tine crezi că e altcineva? Cu cât mai bun este ceea ce are altcineva decât ai tu? (Exagerarea). Este mai bun la toate lucrurile? Tot ce are altcineva e mai bun? (Gândirea totul-sau-nimic).

Interogare pentru Credinţe Autosabotoare: Crezi că unii oameni sunt mai buni decât alţii dacă au lucruri mai bune, arată mai bine sau pot face lucrurile mai bine? (De ce? Cine a făcut regula asta?) Ce ar însemna dacă altcineva s-ar dovedi mai bun la ceva decât tine sau dacă ar avea lucruri mai bune?

Intervenţie: Demonstrează şi dă exemple din viaţa reală care să dovedească falsitatea acestor credinţe. Găsiţi împreună Contraargumente care, pe viitor, pot fi folosite în situaţii similare.

Ţine minte că scopul final al procesului de interogare este să-ţi ajuţi copiii să vadă iraţionalul gândirii şi al credinţelor disfuncţionale. Astfel de conversaţii de instruire sunt mai mult artă decât ştiinţă şi nu sunt totdeauna liniare în desfăşurare. Secvenţa de bază este să identifici evenimentele care au declanşat sentimentele neplăcute, să îndrepţi greşelile de gândire, să demaşti şi să contracarezi orice credinţe fundamentale autosabotoare care au dat naştere la toată povestea şi să creezi nişte

Contraargumente folositoare. Iată câteva exemple de cum ar putea decurge conversaţiile de genul acesta:

Părinte: Te simţi prost pentru ceva ce a făcut cineva? *Copil*: Da, nişte copii au râs de mine, la şcoală.

Părinte: De ce anume au râs, mai exact?

Copil: Nu ştiu – au fost doar răi şi eu nu-i plac.

Părinte: Crezi că tu eşti rău, dacă alţii râd de tine?

Copil: Nu, cred doar că ei simt răi.

Părinte: Crezi că oamenii nu sunt niciodată răi, în viaţa lor?

Copil: Păi, n-ar trebui să fie.

Părinte: Recunoşti că n-ar trebui să fie, dar uneori sunt? *Copil*: Da.

Părinte: Ce poţi să faci când ei sunt răi cu tine? *Copil*: Nu ştiu.

Părinte: Ai putea folosi Eu-Puterea, Ridicatul din Umeri sau Actul Dispariţiei?

Copil: Probabil.

Părinte: Crezi că oamenii nu sunt atât de buni, dacă alţii râd de ei?

Copil: Poate, un pic.

Părinte: Crezi că Abraham Lincoln n-a fost bun, pentru că o grămadă de oameni l-au luat peste picior şi au râs de el? *Copil*: Nu.

Părinte: Ţine minte că, la fel ca Abraham Lincoln, şi tu eşti un om normal şi valoros, orice-ar fi. Dacă alţii râd de tine, asta e problema lor, nu a ta. Mai sunt şi alte Contraargumente pe care le-ai putea folosi în situaţii de tipul ăsta? De asemenea, adu-ţi aminte să foloseşti Eu-Puterea, Ridicatul din Umeri sau Actul Dispariţiei, dacă se mai întâmplă aşa.

Părinte: Te simţi prost pentru că n-a ieşit grozav recitalul tău de pian?

Copil: Da, l-am făcut varză.

Părinte: Ai greşit fiecare notă sau doar câteva?

Copil: Am greşit doar vreo câteva, dar a fost groaznic.

Părinte: Crezi că oamenii nu fac niciodată greşeli?

Copil: Fac greşeli, dar la mine a fost rău de tot.

Părinte: Care e cel mai rău lucru ce ţi se poate întâmpla dacă faci greşeli?

Copil: Toată lumea o să creadă că sunt retardat.

Părinte: Eu cred că exagerezi un pic, dar care e cel mai rău lucru ce ţi se poate întâmpla, dacă toată lumea gândeşte asta?

Copil: O să fie rău şi atât.

Părinte: Dar care e cel mai rău lucru ce ţi s-ar întâmpla ţie? *Copil*: Păi, nu foarte multe.

Părinte: Crezi că oamenii nu sunt atât de buni, dacă fac greşeli?

Copil: Cam aşa ceva.

Părinte: Cine a făcut regula asta?

Copil: Nu ştiu.

Părinte: Ei bine, nu e o regulă, pentru că orice om de pe planeta asta greşeşte, uneori. Să fii om normal înseamnă să mai faci şi greşeli.

Copil: Probabil, dar eu tot mă simt prost.

Părinte: E normal să te simţi prost când ţi se întâmplă asta, dar adu-ţi aminte că şi cei mai buni muzicieni din lume fac, uneori, greşeli. Lucrurile astea li se întâmplă tuturor. Ce alte Contraargumente ai putea folosi dacă ţi se mai întâmplă şi altă dată?

EXEMPLE DE RĂSPUNSURI SCRISE LA CREDINŢE ŞI GÂNDURI AUTOSABOTOARE

S-ar putea să vă prindă bine, ţie şi copilului tău, să vă aşezaţi cu un creion şi o hârtie şi să identificaţi, mai formal şi mai precis, credinţele autosabotoare sau erorile de gândire ale copilului. Apoi, vei putea să notezi răspunsurile potrivite pe care copilul tău să le poată folosi când îi mai apar asemenea gândim. (O sursă valoroasă de inspiraţie pentru procesul acesta este cartea lui David Burns, *Feeling Good*.) Experimentaţi împreună cu răspunsuri logice, până când ajungeţi la răspunsul „aha!”, care îl ajută cu adevărat pe copilul tău să vadă lumina în termeni pe

care să îi poată crede. Iată câteva exemple de proces scris:

Credinţe autosabotoare sau Greşeli de gândire	Exemple de Contraargumente
Copilul tău simte că este o persoană rea, în general, dacă alţii îl iau în râs.	Unii oameni au râs de Michael Jordan pe terenul de baschet. Asta l-a făcut cumva să fie rău? Dacă eu râd de un munte, asta schimbă cumva, prin vreo magie, muntele şi îl face rău?
	Ce tehnică verbală pot folosi data viitoare când mai râde cineva de mine? Ce exemplu de Ripostă la Hărţuire amuzantă aş putea folosi? Unii oameni cu obiceiuri ciudate râd de ceilalţi tot timpul – de ce mi-ar păsa mie de opinia lor? Sunt la fel de bun ca oricine altcineva, indiferent ce s-ar întâmpla – aşadar, ce contează dacă râde cineva de mine? Care e cel mai rău lucru ce mi se poate întâmpla, dacă râde cineva de mine?
Copilul tău se teme să joace într-o piesă de teatru, pentru că s-ar putea să	Toată lumea greşeşte, uneori. Chiar şi cei mai buni actori din lume fac greşeli, într-o piesă. Dacă eu fac o

greşească. În general, crede că e rău să faci greşeli şi să râdă lumea de tine.	greşeală, asta e absolut normal. Îţi trebuie mult curaj doar ca să urci pe scenă. Mult mai mult decât să stai pe scaun, în public. Dacă fac o greşeală, pot să inventez câteva replici şi să redau numai ideea generală. Nu trebuie să spun exact toate cuvintele. Indiferent ce s-ar întâmpla, rămân la fel de bun ca oricine altcineva. Greşelile nu pot face deodată, ca prin magie, o persoană rea. Greşelile sunt o parte normală din a fi om.
	Pot să-mi ţin notiţele în buzunar sau în palmă, ca să-mi aduc aminte, dacă uit ceva. Care e cel mai rău lucru ce se poate întâmpla dacă greşesc? În baseball, poţi să aplici o lovitură numai dacă eşti gata să loveşti cu bâta. Cine a făcut regula că oamenii nu sunt buni dacă fac greşeli?

Copilul tău e furios pentru că nu poate merge într-o tabără de baschet, la care voia să se ducă. În general, crede că trebuie să obţină ceea ce-şi doreşte ca să fie fericit.	O să trec peste asta. Michael Jordan nu s-a dus în tabere de baschet şi tot a învăţat să joace baschet foarte bine. O să petrec mai mult timp exersând pe terenurile de acasă, singur. Nu poţi obţine tot ce-ţi doreşti. Să te simţi bine şi sigur pe tine nu vine din ce ai obţinut; vine din gândirea corectă şi solidă. Care e cel mai rău lucru ce se poate întâmpla, dacă nu mă duc?
Copilul tău are greutăţi la ora de educaţie fizică şi începe să se simtă inadecvat şi inferior, în privinţa asta.	Sunt la fel de bun ca oricine altcineva de pe planetă. Fiecare om are talente diferite. Educaţia fizică nu este chiar atât de importantă. O să încerc, dar nu trebuie să fiu o stea olimpică.
	Care e cel mai rău lucru ce mi se poate întâmpla, dacă nu sunt un as la educaţie fizică? O să mă liniştesc şi o să încerc să mă distrez mai mult la oră. Cine a făcut regula că oamenii care aleargă mai repede sunt mai buni?

Dacă, în pofida tuturor eforturilor tale, copilul tău se simte prost prea des, prea acut şi pentru prea multă vreme, nu ezita să cauţi ajutorul unui consilier profesionist. Schimbarea credinţelor şi a modului de gândire nu e uşoară pentru oricine, iar terapia profesionistă nu poate dăuna. Reţine că, indiferent ce tip de consiliere cauţi, trusa de instrumente a consilierului ar trebui să includă metode eficiente pentru a schimba, în cele din urmă, credinţele fundamentale disfuncţionale.

Capitolul 7

METODA ŞOIMULUI: J

PRACTICAREA MINDFULNESS-ULUI

Şoimii sunt simbolurile universale în ceea ce priveşte atenţia. Ei stau ore în şir într-o atitudine demnă, calmă, apoi lunecă graţios pe cer, cu ochii în patru după pradă. Ni se spune că vederea lor e de aproape opt ori mai bună decât a noastră. Când auzim despre cineva că are ochi de şoim, ne gândim la o persoană extrem de alertă şi perspicace. Metoda Şoimului este maniera de a acorda atenţie calmă.

Unul dintre principiile de bază din artele marţiale este să dobândeşti o stare mentală limpede, conştientă, şi stăpânire de sine. Încă din secolul al şaselea, Bodhidharma, un preot şi cavaler indian, a dus cu el în China atât tehnicile de mindfulness (din budism), cât şi un sistem de arte marţiale (primele forme de jujitsu). În mod cert, aceste instrumente erau menite să acţioneze „mână în mână”. Când artele marţiale sunt practicate conştient,

cei care le practică sunt mai capabili să-şi atingă potenţialul maxim. Acompaniate de concentrare, atenţie, limpezime mentală şi calm, mişcările din artele marţiale devin mai naturale şi mai fluide.

Prin urmare, în mod asemănător, tehnicile verbale din cartea de faţă sunt mai eficiente dacă eşti atent într-un mod calm la ceea ce se petrece în momentul prezent. Cu toţii ştim că, adesea, copiii şi calmul nu fac casă bună. Copiii se înfierbântă. Mergeţi pe orice teren de joacă al oricărei şcoli elementare din America şi o să vedeţi o uimitoare scenă, pe care omuleţii se luptă corp la corp, se încaieră, se aleargă, ţipă, se caţără, zbiară şi se smucesc. Prin natura lor, toţi copiii „au mâncărici”. Aceasta este o uimitoare trăsătură de copil, dar uneori poate degenera în pierderea măsurii. Şi care dintre noi nu s-a trezit blocat într-o din ce în ce mai intensivă mantră parentală de „Liniștește-te… calmează-te… vorbesc serios!… Ia o pauză! … *Hei*, *încetează*!”? îmbunătăţind abilitatea unui copil (şi a ta) de a se calma şi a fi atent într-un mod necritic, poţi să-i îmbunătăţeşti abilitatea de a răspunde la situaţiile provocatoare.

Un alt beneficiu potenţial al mindfulnessului poate dura o viaţă întreagă. Învăţând să fie conştienţi într-un mod liniştit în momentul prezent, copiii au o mai mare şansă de a-şi păstra unul dintre magicele aspecte ale copilăriei – uimirea, capacitatea de a se bucura pe deplin şi de a aprecia aici-ul şi acum-ul – de-a lungul dezvoltării lor ca adulţi.

Poate fi foarte dificil pentru copii să aibă răbdarea de a acorda atenţie într-un mod liniştit. De asemenea, pentru ei s-ar putea să fie greu şi să-şi separe gândurile şi sentimentele de ei înşişi. Să trăieşti conştient înseamnă să începi să nu-ţi mai iei gândurile şi sentimentele prea personal, să fii pe deplin conştient de ele, dar să le consideri mai degrabă senzaţii. Asta înseamnă să-ţi domoleşti impulsul de a-ţi judeca sentimentele, gândurile sau orice altceva. Uneori, e greu să te relaxezi şi să te

eliberezi de sentimentele tulburătoare, până când nu te ocupi de credinţele false şi de greşelile de gândire care ar putea fi în spatele lor. Când îţi ajuţi copilul să-şi dezvolte Contraargumente folositoare, îl ajuţi şi să se relaxeze şi să se elibereze.

Paradoxul este că pentru a dobândi conştiinţa calmă, este nevoie de un mare efort din partea copiilor, dacă nu simt obişnuiţi cu asta, şi ar putea fi nevoie de o conştiinţă de nivel adult ca să-i ajute s-o înţeleagă pe deplin şi s-o dezvolte ca pe o parte a vieţii lor. Exerciţiile care sunt incluse în Metoda Şoimului nu sunt menite, aşadar, pentru a pregăti formal copiii în mindfulness, ci pur şi simplu pentru a le da o idee despre cum e să fii pe deplin conştient, calm şi relaxat în momentul prezent. Aceste exerciţii le arată cum e mindfulnessul. Odată ce copiii tăi înţeleg instrumentele de mindfulness, le vor putea folosi ca exemple de cum să fie atenţi şi să se calmeze. Beneficiul complet de pe urma acestor exemple s-ar putea să nu se manifeste decât abia când copiii tăi vor deveni adulţi şi vor putea să continue această practică singuri, mai riguros. Ca adulţi, vor putea, de asemenea, să înţeleagă şi să se descurce mai bine cu gândurile şi sentimentele ca „lucruri” sau ca senzaţii care simt separate de ei înşişi – adică fără să mai creadă că ei înşişi sunt acele gânduri şi sentimente. Eu, personal, am găsit meditaţia – o formă de mindfulness – foarte folositoare pentru a-mi calma mintea. Indiferent cât de haotică e viaţa mea, mă străduiesc s-o practic în fiecare zi (chiar dacă numai în drumurile mele între un loc şi altul sau în timpul plimbării din pauza de prânz).

Poate fi foarte dificil pentru copii să aibă răbdare să-şi concentreze atenţia într-un mod calm. Exerciţiile de mindfulness le dau o idee despre cum e să fii pe deplin conştient, calm şi relaxat, în momentul prezent

SCENARIU PENTRU INTRODUCEREA METODEI ŞOIMULUI

Şoimii sunt bune exemple din natură pentru ceea ce

înseamnă atenţie calmă. Uneori, îi poţi vedea stând pe firele de înaltă tensiune, urmărind câmpurile de dedesubt, aşteptând să prindă vreun şoarece sau altă pradă. Doar stau şi aşteaptă, uneori cu orele. Simţul văzului lor este probabil de opt ori mai puternic decât al nostru, aşa că pot vedea multe lucruri când aşteaptă. Metoda Şoimului este modul de a-ţi concentra atenţia calm.

Când artele marţiale au fost introduse în China din India, cu mult timp în urmă, ele au fost învăţate laolaltă cu o practică mentală pe care o numim mindfulness. Mindfulness înseamnă să fii atent, în mod calm, la ceea ce se petrece în momentul prezent şi să te eliberezi de alte gânduri şi sentimente. Această practică te poate ajuta să faci lucrurile mai bine şi să te bucuri mai mult de viaţă.

De exemplu, dacă joci baschet, dar începi să-ţi faci griji pentru aruncările la coş neizbutite, probabil n-ai să mai joci la fel de bine sau n-ai să te mai bucuri la fel de mult de joc. Sau, dacă mănânci o îngheţată şi te gândeşti la tema pentru acasă, n-o să-ţi mai facă atâta plăcere îngheţata. Sau, dacă îţi îndeplineşti sarcinile domestice, dar te gândeşti cât de mult ţi-ar plăcea să faci altceva, sarcinile domestice o să ţi se pară mult mai grele decât simt de fapt.

O parte din mindfulness înseamnă să lăsăm să treacă mai departe gândurile care ne tulbură. A lăsa gândurile să treacă este ceva ce facem tot timpul. Într-o clipă, ai putea lăsa gândul de a-ţi face tema pentru acasă şi să treci la gândul unei gustări rapide. Într-o altă clipă, ai putea lăsa gândul de a vorbi la telefon şi să treci la un gând despre a te uita la televizor. Uneori, ai putea lăsa gândurile mânioase şi să treci la gânduri fericite. Mindfulnessul înseamnă să laşi să treacă toate gândurile şi preocupările şi să acorzi, calm, atenţie la ceea ce se petrece în momentul prezent.

Un alt punct important al mindfulnessului este să nu faci aprecieri despre ceea ce se petrece. Aceasta înseamnă că nu trebuie să te gândeşti la ceea ce nu-ţi place la

lucrurile dimprejur – doar le observi, calm. Noi suntem în stare să pierdem foarte mult timp pentru a stabili ce nu ne place la celelalte persoane, la lume, la vreme, la şcoală sau la locul de muncă, la cum arătăm, la greşelile pe care le-am făcut noi sau le-au făcut alţii şi multe altele. Cu mindfulness, încercăm să observăm şi să înţelegem cum simt lucrurile şi să lăsăm să treacă gândurile despre ce nu ne place la ele.

Metoda Şoimului este alcătuită din cinci exerciţii care ilustrează ce înseamnă această atenţie calmă sau mindfulnessul.

EXERCIŢIUL 1 DE MINDFULNESS: MÂNCATUL CONŞTIENT

Un foarte simplu mod de a introduce conceptul de mindfulness sau acordarea atenţiei în mod calm şi necritic este să le arăţi copiilor ce înseamnă Mâncatul Conştient. Mâncatul Conştient înseamnă să acorzi cu adevărat atenţie la detaliile actului de a mânca în timp ce mănânci. Poate fi ilustrat cu orice mâncare sau băutură. De exemplu, dă-i copilului tău o prăjitură. Spune-i că, în loc s-o mănânce în mod obişnuit, automat, ar trebui să fie foarte atent la detaliile următoare: gustul prăjiturii şi unde se formează gustul în gură; modul în care obrajii, limba, dinţii şi gâtul lucrează în comun pentru a mărunţi şi a digera prăjitura; textura prăjiturii în gură. Copilul învaţă să mănânce sau să bea şi realmente *experimentează* mâncatul sau băutul, acordând atenţie la ce se întâmplă de-a lungul procesului. Mâncatul Conştient poate deveni im punct de referinţă pentru alte practici de dobândire a concentrării calme. Conceptul de mindfulness este întotdeauna asemănător, indiferent de aplicaţia particulară – întotdeauna implică îndreptarea atenţiei în mod calm asupra celor ce se petrec în momentul prezent, fără a face aprecieri. Mâncatul Conştient este un bun punct de pornire.

Uneori, în timpul mesei, doar pentru amuzament, le cer copiilor mei să închidă ochii şi să-mi spună ce observă când mănâncă sau beau ceva, iar eu fac acelaşi lucru. De

asemenea, facem „teste de gust” ca un mod distractiv de a avea o experienţă similară.

SCENARIU PENTRU INTRODUCEREA TEHNICII MÂNCATULUI CONŞTIENT

O să începem să învăţăm Metoda Şoimului prin ceva numit Mâncat Conştient. De multe ori mâncăm pur şi simplu, fără să ne acordăm timpul de a ne bucura de asta. Mâncatul Conştient înseamnă că o să mâncăm câteva lucruri împreună şi o să fim cu adevărat atenţi la cum ne simţim mâncându-le şi ce gust au ele. O să observăm toate detaliile. De asemenea, nu o să judecăm mâncarea – o să ne concentrăm doar pe gustul pe care îl are, în realitate, şi pe care se deosebeşte el de alte gusturi, dar n-o să hotărâm de ce sau cât ne place sau nu. Dacă îţi vin în minte alte gânduri care îţi abat atenţia în timp ce mâncăm, observă-le şi pe acelea, nu le judeca, şi apoi întoarce-ţi, calm, atenţia asupra mâncatului.

EXERSÂND ÎMPREUNĂ MÂNCATUL CONŞTIENT

Începe prin a le da copiilor ceva obişnuit sau neobişnuit de mâncat sau de băut. Uneori, lucrurile obişnuite sunt bune, pentru că le pot aminti copiilor tăi de faptul că şi lucrurile obişnuite pot fi neobişnuite când doar devii conştient de ele.

Pune-i pe copii să închidă ochii, să simtă încet mâncarea în gură şi să fie atenţi la detaliile experienţei mâncatului.

Experimentează şi tu odată cu ei – mănâncă aceeaşi mâncare şi fii atent la fel ca ei.

Pentru a-i ajuta să fie atenţi, pune-le întrebări care să-i ţină concentraţi. De exemplu, „Cum e de fapt gustul?”, „Care parte a dinţilor voştri muşcă mai întâi din mâncare?”, „Cum vă plimbaţi mâncarea în gură?”, „Unde, mai exact, începeţi să simţiţi gustul mâncării?” şi aşa mai departe. Experimentarea mâncatului în acest mod conştient se poate dovedi plină de surprize amuzante, atât pentru tine, cât şi pentru copii.

În timp ce mănâncă, reaminteşte-le copiilor că, dacă

orice alt gând sau sentiment le vine în minte, ar trebui să îl lase să treacă, fără sforţare, şi să se întoarcă la a fi atenţi asupra detaliilor actului lor de a mânca.

Repetă experienţa cât poţi de des, cu diverse tipuri de mâncăruri şi băuturi. Pune-i pe copii să observe cum diferă experienţa în funcţie de diversele mâncăruri şi băuturi. Din când în când, exersaţi împreună mâncatul conştient al cinei sau prânzului.

EXERCIŢIUL 2 DE MINDFULNESS: BURTA BALON

Ca şi Mâncatul Conştient, Burta Balon este o tehnică menită să-i ajute pe copii să acorde atenţie calmă. În cazul acesta, ei învaţă să fie atenţi la respiraţie – sau învaţă să respire conştient. Una dintre cele mai grozave minuni ale vieţii cotidiene, care trece neobservată, este neîntreruptul flux şi reflux al respiraţiei noastre. Ne aminteşte de ritmul liniştitor al valurilor oceanului sau ale unui lac mare. Dacă învăţăm pur şi simplu să stăm şi să respirăm, să observăm cu calm şi să lăsăm să treacă alte gânduri şi griji care încearcă să-şi impună prezenţa, nu numai că învăţăm să ne relaxăm minţile, dar, de asemenea, începem să învăţăm arta simplă de a fi. Începem să experimentăm cum să ne poziţionăm în centrul unei stări de nemişcare tihnită. Învăţându-i pe copii să-şi folosească respiraţia ca obiect al concentrării mentale, le dăm un instrument pe care-l pot lua cu ei oriunde, unul care să-i ajute să se întoarcă la concentrarea calmă.

Când şi când, fac câte un exerciţiu scurt, lipsit de fasoane, de Burtă Balon cu copiii mei, seara, înainte de rugăciune. Uneori, ei chicotesc în timpul exerciţiului, dar asta face parte din distracţie.

SCENARIU PENTRU INTRODUCEREA BURŢII BALON

Un alt mod de a practica atenţia calmă se numeşte Burta Balon. Burta Balon este asemănătoare Mâncatului Conştient, numai că, în loc să acordăm atenţie la ceea ce mâncăm, suntem atenţi la respiraţia noastră.

Rareori suntem atenţi la cum respirăm, deşi respirăm

tot timpul. Când devii atent, îţi reaminteşti că există un flux continuu de aer, înăuntru şi în afară, chiar pe sub nasul tău. E aidoma valurilor oceanului sau ale unui lac mare. Valurile nu se opresc niciodată să vină şi să se întoarcă de la ţărm, ceea ce poate fi chiar liniştitor.

Pentru a exersa Burta Balon, o să ne aşezăm sau o să ne întindem pe jos, şi o să fim atenţi doar la respiraţia noastră. E în regulă dacă se întâmplă să-ţi vină nişte gânduri sau sentimente care să-ţi abată atenţia de la respiraţie. Doar observă-le pentru un moment, nu le judeca, apoi întoarce-te la observarea respiraţiei. Această practică se numeşte Burta Balon pentru că burţile noastre se umflă şi se dezumflă ca un balon, când respirăm. De fapt, un bun mijloc pentru a fi atenţi la respiraţia noastră este să ne observăm mişcările burţilor. Uneori, e plăcut să-ţi pui mâinile pe burtă şi să te uiţi cum se ridică şi se coboară, în timp ce respiri.

EXERSÂND ÎMPREUNĂ BURTA BALON

Pune-l pe copilul tău să se aşeze sau să se întindă într-o poziţie confortabilă. Instruieşte-l să înceapă să fie atent la respiraţia lui. Asta nu înseamnă să se gândească la respiraţie, ci doar să observe respiraţia. Copilul tău ar trebui să observe cum se simte aerul proaspăt intrând prin gura sau nările lui în timp ce inspiră – cum se simte aerul atingând uşor cerul gurii şi partea din spate a gâtului, când începe să pătrundă prin esofag. Încurajează-ţi copilul să observe sunetul respiraţiei lui, atât când inspiră, cât şi când expiră.

Pentru a ajuta copilul să fie atent – şi să aprecieze înţelesul deplin al metaforei balonului –, ar trebui să-şi pună mâinile pe burtă şi să simtă cum burta i se umflă când inspiră şi se dezumflă, când expiră.

În timp ce copilul exersează, aminteşte-i, blând, să lase deoparte orice sentiment de plictiseală, enervare sau grijă (sau orice alte gânduri sau sentimente) şi să continue să fie atent la mişcarea burţii şi la experienţa de ansamblu a respiratului. Dacă mintea lui se abate de douăzeci de ori

de la respiraţie, ar trebui doar să observe devierile şi apoi să se întoarcă, de alte douăzeci de ori, asupra respiraţiei.

E important să înţeleagă că nu trebuie să încerce să respire într-un anumit fel. Scopul urmărit este doar de a-şi observa respiraţia.

Exersează împreună cu el câteva minute odată, oricând doreşti tu. Ideea e să-l obişnuieşti, fără efort, cu mindfulnessul şi cu dobândirea unei stări mai profunde de calm, doar respirând, observându-şi respiraţia şi lăsând deoparte orice altceva.

EXERCIŢIUL 3 DE MINDFULNESS: OBSERVAREA CERULUI

Pentru mulţi dintre noi, nimic nu e la fel de liniştitor ca a sta (aşezat sau întins), pur şi simplu, într-un câmp sau pe peluza din faţa casei şi a te uita la un cer albastru şi luminos, împestriţat de câţiva nori, în timpul zilei, sau la un cer înstelat, noaptea. În Observarea Cerului, punctul de interes este să priveşti cerul şi peisajul de afară, fiind atent la ce mai înregistrează celelalte simţuri: vederea norilor şi a păsărilor, adierea vântului, căldura soarelui, sunetele din natură şi cele ale activităţii omeneşti şi aşa mai departe. Dacă alte gânduri sau sentimente vin să se interpună, le lăsăm să plutească mai departe, întorcându-ne atenţia la observarea calmă a cerului şi la conştientizarea celorlalte senzaţii ale momentului. În timp ce Observăm Cerul, devenim ca munţii – stăm calmi şi relaxaţi, integraţi în natură. Dar, fiindcă suntem oameni, avem marele avantaj să fim şi observatori ai naturii.

Ca şi la Mancatul Conştient, unde acordam atenţie actului de a mânca, sau ca la Burta Balon, unde eram atenţi la respiraţie, la Observarea Cerului suntem atenţi la ceea ce adesea e nebăgat în seamă. Acum, totuşi, ne-am lărgit orizontul spre mult mai cuprinzătorul „moment” – întreaga boltă cerească şi ceea ce ne înconjoară, plus senzaţiile pe care le avem afară. Exersând, ocazional, aceste metode cu copiii, îi putem familiariza cu practica mai generală de a fi atenţi în mod conştient şi conectaţi la

viaţă, într-o atitudine fundamental calmă, necritică.

Aşa cum probabil ai făcut şi tu, eu, când sunt cu copiii în natură, din când în când mă opresc şi propun să observăm priveliştea, mirosurile şi sunetele momentului.

SCENARIU PENTRU INTRODUCEREA OBSERVĂRII CERULUI

Unul dintre cele mai plăcute lucruri pe care le poţi face ca să înveţi mindfulnessul este să ieşi afară, să te întinzi pe jos şi să priveşti cerul. Fie că e cer senin, fie că e un cer înnorat sau unul de noapte, există întotdeauna ceva de văzut, dacă te relaxezi şi priveşti calm. Ca să exersăm, vom ieşi împreună afară, o să ne aşezăm şi o să ne relaxăm privind cerul. Vreau să observaţi, de asemenea, sunetele, mirosurile şi celelalte lucruri din câmpul vizual de care deveniţi conştienţi. Dacă simţiţi că vi se abate mintea şi începeţi să vă gândiţi la griji sau să vă plictisiţi, lăsaţi pur şi simplu gândurile acestea să se ducă şi întoarceţi-vă la relaxare şi calm. Din când în când, voi şi cu mine o să ieşim să privim cerul împreună – aşadar, să-mi amintiţi, dacă n-am mai făcut-o de mult.

EXERSÂND ÎMPREUNĂ OBSERVAREA CERULUI

Ai putea să-i pui pe copii să înceapă cu Burta Balon, doar ca introducere în starea de calm, dar nu este nevoie.

Indică vreo câteva detalii care să vă ajute să rămâneţi concentraţi, şi ei, şi tu. De exemplu, aţi putea observa cum se văd norii (sau stelele, noaptea), sau avioanele, sau păsările, sau copacii, sau munţii, sau cum se simte adierea vântului, sau căldura soarelui, sau cum se aude sunetul unei motociclete, sau cântecul unei păsări, sau lătratul unui câine, sau orice altceva se mai întâmplă.

Adu-le aminte copiilor că, dacă se interpun alte gânduri, trebuie pur şi simplu să le lase să plutească mai departe, iar ei să se întoarcă la observarea cerului şi a împrejurimilor.

Mai cu seamă, totuşi, o să insişti să staţi acolo şi să vă bucuraţi pur şi simplu de sentimentul de a fi, nefăcând nimic în afară de a privi cerul şi împrejurimile. Nu trebuie

să spuneţi sau să faceţi nimic.

EXERCIŢIUL 4 DE MINDFULNESS: STÂNCA

Stânca este o altă tehnică ce poate fi foarte distractiv de practicat. Stânca este *a face* lucrurile conştient – doar faci şi-ţi laşi gândurile să alunece liber. Se exersează prin a arunca pur şi simplu o minge sau a face aruncări la coş. Când copiii încearcă să arunce, tu va trebui să te străduieşti să le abaţi atenţia, fluturând din braţe, spunându-le un banc sau făcând orice altceva ca să-i distragi. Scopul acestui exerciţiu este să-i faci pe copii să abandoneze orice grijă despre nimeritul la coş, despre cum să se descurce cu distragerile de atenţie sau orice alt gând. Ar trebui pur şi simplu să arunce mingea. Este un exerciţiu special despre a lăsa deoparte totul, mai cu seamă orice gând de tip „nu pot” sau orice grijă despre reuşita aruncării. Este un exerciţiu de a face, în mod calm, ceva şi a lăsa gândurile perturbatoare să alunece pe lângă tine, fără să întrerupi procesul activităţii fizice. Pe viitor, când copiii tăi spun că nu pot face un anumit lucru, le poţi cere s-o facă pur şi simplu, fără să se gândească, exact ca atunci când practică Stânca.

Spre exemplu, copiii mei au devenit atât de obişnuiţi cu „jocul” de-a Stânca, încât uneori ies afară şi îl joacă singuri, unul dintre ei făcând aruncări la coş, iar ceilalţi încercând să-l perturbe (exact cum fac suporterii la un meci de baschet profesionist).

SCENARIU PENTRU INTRODUCEREA TEHNICII STÂNCII

Un alt exerciţiu distractiv pentru învăţarea mindfulnessului este numit Stânca. Pentru Stâncă, o să alegem nişte jocuri simple şi tu o să încerci să te joci fără să te laşi distras de gânduri sau de lucrurile din jurul tău. Există multe exemple de oameni care aplică Stânca în viaţa reală: Michelle Kwan, când patinează, Tiger Woods, când loveşte o minge de golf şi Steffi Graf, când joacă tenis. Mulţi oameni de ştiinţă, doctori şi alte persoane au învăţat, de asemenea, să acorde atenţie, rămânând calmi,

numai la ceea ce fac – ignorându-şi toate grijile şi preocupările.

Ca să începem Stânca, eu o să aşez cutia asta în capătul celălalt al camerei, iar tu o să exersezi aruncarea mingii în cutie, în timpul ăsta, eu o să încerc să-ţi abat atenţia. Aş putea să încerc să te fac să râzi sau aş putea să flutur braţele sau altceva, dar vreau ca tu să continui să arunci mingea. E important să nu-ţi pese nici măcar dacă nimereşti sau nu, doar să rămâi concentrat pe aruncare, străduindu-te cât poţi să nu fii atent la mine. În viaţa reală, când ai nevoie sau vrei să faci lucruri care s-ar putea să nu fie distractive sau uşoare, poţi practica Stânca, neluând în seamă niciun gând de tip „nu pot” sau alte distracţii ce pot interveni.

EXERSÂND ÎMPREUNĂ STÂNCA

Aşază o cutie la câţiva metri depărtare şi dă-le copiilor tăi o minge de burete, de cauciuc, ghemotoace de hârtie sau alte lucruri pe care le pot arunca. Pune-i să practice aruncarea acestor obiecte în cutie, fără alte gânduri sau griji. Exact ca atunci când învaţă respiratul conştient, trebuie să fie atenţi la aruncatul obiectelor în cutie şi să lase celelalte gânduri să alunece pe lângă ei. Încurajează-i să nu le pese dacă nimeresc cutia sau nu, doar să continue, calm, să arunce. Apoi încearcă să le distragi atenţia, fluturându-ţi braţele, strâmbându-te, spunând un banc sau făcând gălăgie. Îndeamnă-i să continue, calmi, să se concentreze.

Fă acelaşi lucru cu aruncările la coşul de baschet, aruncările potcoavei, lovitul unei mingi de golf (ca Tâger Woods) sau orice joc asemănător.

Cu timpul, pune-i pe copii să practice Stânca în sarcini mai dificile: tema pentru acasă, exersatul la pian şi aşa mai departe.

În viaţa de zi cu zi, când copiii noştri folosesc limbajul tipic „nu pot”, adu-le aminte de Stâncă. Spune-le să facă pur şi simplu ce trebuie făcut, neluând în seamă celelalte gânduri sau griji, exact ca atunci când jucaţi

Stânca.

EXERCIŢIUL 5 DE MINDFULNESS:
SARCINI DOMESTICE CONŞTIENTE

Acest ultim exerciţiu de mindfulness este o altă aplicaţie *practică*. Una dintre cele mai eficiente căi pentru copii de a-şi combate gândirea de tip „nu pot” este să *practice* mult. Pe măsură ce învaţă că, la urma urmelor, *pot* face lucruri, chiar şi lucruri care nu sunt distractive sau uşoare, gândirea de tip „nu pot” va avea mai puţină putere asupra lor. Odinioară, copiii făceau foarte multe lucruri practice. Ca parte a unităţii familiale, trebuiau să participe la cultivarea hranei sau la activitatea meşteşugărească a gospodăriei. În vreme ce, pentru cei mai mulţi dintre noi, astăzi, nu există la fel de multe ocazii pentru tipul acesta de „treburi”, avem totuşi destule alte prilejuri. Părinţii îşi pot ajuta copiii să-şi dezvolte o mai mare autodisciplină şi sentimentul că pot realiza lucruri distribuindu-le sarcini domestice. Sarcinile domestice pot include spălatul vaselor, curăţenia în casă, munca în grădină, făcutul paturilor, îngrijitul animalelor de companie, cântatul la un instrument şi îndeplinirea îndatoririlor şcolare. Sarcinile domestice le dau copiilor ocazia de a practica Stânca, Sucitul şi alte tehnici. Copiii îşi pot consolida gândirea „pot”, efectuând treburile domestice în mod conştient. Sarcinile domestice conştiente înseamnă să îndeplinească sarcinile domestice în timp ce acordă atenţie, calmi, detaliilor activităţii din momentul prezent, în acelaşi fel ca în cazul Mâncatului Conştient şi al Burţii Balon. Înseamnă să observe detaliile sarcinii domestice în timp ce o execută. Mai înseamnă şi să observe gândurile şi sentimentele care îi asaltează şi să lase, pin* şi simplu, aceste gânduri să treacă de la sine, în timp ce ei se întorc, calmi, la îndeplinirea sarcinii domestice. Acest tip de exerciţiu le poate genera mai multă răbdare, acceptare şi capacitate de a observa în mod necritic sarcinile domestice în timp ce le efectuează.

SCENARIU PENTRU INTRODUCEREA SARCINILOR

DOMESTICE CONŞTIENTE

Un alt exerciţiu de mindfulness se numeşte Sarcini domestice conştiente. Este asemănător tehnicii Stâncii, numai că, în loc să facem un simplu joc de aruncare a mingii, facem sarcini domestice. Acordăm calmi atenţie detaliilor sarcinii noastre în timp ce o îndeplinim, lăsând celelalte gânduri să ne iasă din minte. Sarcinile domestice nu simt, de regulă, nici pe departe atât de neplăcute cât le pot face gândurile noastre să pară. De fapt, unele aspecte ale sarcinilor domestice pot fi chiar delectabile, dacă învăţăm să fim atenţi pur şi simplu la momentul prezent, în loc să ne gândim la ce nu ne place şi la ce o să facem când o să terminăm. De pildă, dacă sarcina domestică este spălatul vaselor, putem să ne concentrăm şi să devenim conştienţi de temperatura apei, de felul în care se simt vasele frecate, de aşezatul cu grijă al vaselor în apa cu detergent, de mirosul detergentului. Dacă sarcina domestică este plivitul, putem fi atenţi la textura buruienilor, la felul în care se simte pământul, la căldura soarelui şi aşa mai departe. Privită astfel, sarcina domestică se poate să nu fie încă atrăgătoare pentru noi, dar n-o să mai pară atât de neplăcută, dacă o îndeplinim pur şi simplu, lăsând să ni se ducă gândurile enervante.

EXERSÂND ÎMPREUNĂ SARCINILE DOMESTICE CONŞTIENTE

Împreună, scrieţi sau reconfirmaţi sarcinile domestice ce revin copilului.

Faceţi-vă timp să urmăriţi îndeplinirea acestor sarcini domestice. Este foarte important să participaţi, alături de el, la unele dintre aceste sarcini şi să faceţi procesul mai plăcut, subliniind şi atrăgând atenţia asupra detaliilor. Aceasta este, de asemenea, o bună ocazie să fiţi, pur şi simplu, împreună cu copilul şi să vorbiţi cu el.

CÂTEVA GÂNDURI DE ÎNCHEIERE

Principalul scop al cărţii *Alege cuvintele, nu bâtele şi pietrele* este să îţi sugereze o cale relativ uşoară de a-i înzestra pe copiii tăi cu instrumentele necesare pentru a

riposta la cuvintele supărătoare pe care ceilalţi li le adresează şi pe care şi le spun ei înşişi. Este concepută, de asemenea, ca să-i ajute să fie verbal sociabili şi politicoşi. Cred că unele dintre aceste instrumente îi pot ajuta pe copii să fie fericiţi şi să facă bine. De asemenea, sper că această carte o să te îndemne să te gândeşti dacă eşti atent la copiii tăi şi conştient de nevoile lor. Nădăjduiesc că exerciţiile o să-ţi dea un alt pretext pentru a discuta şi a interacţiona cu copiii tăi. Niciunul dintre noi nu suntem părinţi perfecţi şi nici nu trebuie să fim. Natura nu cere un parentaj perfect, copiii noştri se dezvoltă sănătos câtă vreme parentajul nostru este „destul de bun”. De fapt, prea multă insistenţă pe parentaj şi control duce la alte probleme. Dar copiii noştri au nevoie, din partea noastră, de protecţie, de educaţie şi de dragoste necondiţionată. Cu toţii „aţipim” uneori, când vine vorba despre copiii noştri – e firesc. Însă, dacă rămânem într-o stare de perpetuă somnolenţă când-ar trebui să ne preocupe starea lor de bine şi să dezvoltăm nişte relaţii strânse cu ei, atunci o să pierdem câteva dintre cele mai importante şi mai plăcute aspecte ale experienţei noastre umane.

Când eram pe punctul de a încheia această carte, nepoata mea Katie, în vârstă de paisprezece ani, a fost ucisă într-un accident auto. Era foarte apropiată de familia mea şi a fost foarte dureros să fim despărţiţi de ea. Era o fată minunată. Din fericire, fratele şi cumnata mea au dus o astfel de viaţă de familie, încât să fie capabili să aprecieze şi să se bucure la maximum de experienţa lor cu Katie. Casa lor a fost întotdeauna plină de iubire, căldură şi veselie. Sunt smerit de exemplele lor ca părinţi care şi-au crescut fiica într-un asemenea mod, încât n-au avut niciodată de regretat. Însă tragedia aceasta mi-a reamintit că niciunul dintre noi nu ştie cât va dura experienţa cu copiii noştri (sau nepoatele şi nepoţii şi alte persoane dragi). Nu putem lua drept sigur timpul pe care-l avem de petrecut împreună cu ei.

Alegând să devenim părinţi, şi tu, şi eu ne-am angajat

să iubim şi să avem grijă de copiii noştri. Uneori, dacă nu suntem cu băgare de seamă, putem să expediem, fără intenţie, prea repede această majoră responsabilitate. Pe măsură ce lumea a devenit mai complexă şi mai uluitoare, noi, părinţii, am dat pe mâna altora tot mai mult din educaţia şi îngrijirea copiilor noştri. Şcolile, ligile de sport, centrele de îngrijire de zi, bisericile, guvernele şi alte instituţii pot juca, desigur, un rol de sprijin în învăţarea şi pregătirea copiilor noştri. Dar pentru aceia dintre noi care am ales parentajul, creşterea unui copil nu este o slujbă, este o parte din structura de bază a vieţii. Nu e un simplu mijloc de a obţine altceva, ci este unul dintre scopurile fundamentale ale vieţii înseşi.

Este mai cu seamă important să privim în noi înşine şi să vedem dacă nu cumva am alunecat în vreunul dintre obiceiurile de gândire şubredă pe care le-am descris în penultimul capitol. Respectiv, dacă ne-am îngăduit să ne dezvoltăm obiceiuri pernicioase de a exagera, de a ne centra pe rău, de *a* gândi în modul totul-sau-nimic, de a eticheta, de a trage concluzii pripite sau de a învinovăţi, când vine vorba despre copiii noştri? Dacă nu avem grijă, ne putem dezvolta imagini distorsionate despre copiii noştri care afectează ceea ce simţim faţă de ei. Trebuie să fim înţelegători, răbdători şi să-i acceptăm, când trec prin diversele lor perioade de dezvoltare. De ce ne-am aştepta din partea copiilor şi a adolescenţilor noştri, să se poarte ca adulţii, când ei nu sunt adulţi?

De asemenea, trebuie să constatăm realitatea timpurilor noastre şi să supraveghem cu mai multă conştiinciozitate mentoratul copiilor noştri. Când oamenii trăiau în mici triburi, era limpede că părinţii trebuiau să preia responsabilitatea educării copiilor lor, căci, dacă nu ei, atunci cine s-o fi făcut? Misiunea unui părinte nu era încheiată până ce copiii nu erau pregătiţi să supravieţuiască în lume. Părinţi şi copii munceau şi se jucau umăr la umăr, aşa că educaţia se desfăşura într-un mod perfect natural, cumva la locul de muncă. Până la

începutul anilor 1900, aproape 90% din taţi munceau acasă (la ferma familiei sau în atelierele meşteşugăreşti de acasă). Copiii învăţau cum să devină adulţi de la adulţii din jurul lor, nu de la alţi copii sau din emisiunile TV şi din filme. Acum, nu numai taţii, dar şi mamele lucrează departe de casa şi de copiii lor. Într-o astfel de lume, instituţiile pot fi un sprijin, dar nu pot furniza pregătirea şi grija individualizată de care au nevoie copiii. Cineva trebuie să fie ghidul şi mentorul lor. Cineva trebuie să funcţioneze ca agentul lor personal, care să se asigure că starea lor de bine le este supravegheată. Ce alt agent mai bun decât tine ar putea avea copiii tăi – persoana care îi iubeşte mai mult decât orice pe lume?

MULŢUMIRI I

În urmă cu vreo douăzeci de ani, pe când mergeam la facultate şi, în paralel, predam la o şcoală privată, am răsfoit prima oară o cărţulie simplă, *When I Say No, I Feel Guilty* (*Când spun nu, mă simt vinovat*), de Manuel J. Smith. Strategiile lui mi-au permis să-i ajut imediat pe unii dintre elevii mei şi, de asemenea, mi-au prins bine şi mie, personal. Peste ani, căutând mereu alte metode de comunicare şi de dezvoltare a asertivităţii, am mai descoperit câteva metode care îmbunătăţeau semnificativ sistemul lui simplu. Îi sunt recunoscător pentru înrâurire. Le sunt, de asemenea, recunoscător lui Jon Kabat-Zinn şi d-rului David Burns, ambii menţionaţi în cartea de faţă, pentru cercetările şi scrierile lor în domeniile mindfulnessului şi al terapiei cognitive.

Îi sunt recunoscător Editurii Times Book şi în special lui Betsy Rapoport. Nu numai că este un redactor extraordinar, este şi o persoană extraordinară. Mi-aş dori ca toţi scriitorii să poată avea parte de un nivel de profesionalism, sprijin şi bunăvoinţă ca ale ei. Le mulţumesc, de asemenea, şi lui Mary Beth Roche, Kate Larkin, Martha Schwartz, Mindy Schultz şi celorlalţi, pentru ajutorul lor îndatoritor. Îi mulţumesc lui Mary Anne Smith pentru coperta minunată.

Mulţumiri deosebite lui Gary Diedrichs, care a avut un rol major în perfecţionarea proiectului iniţial al cărţii mele.

Am avut norocul să fiu mezinul unei familii grozave. Părinţii, surorile şi fraţii mei mi-au oferit exemple excepţionale despre ce înseamnă a-ţi creşte şi a-ţi educa bine copiii. Le voi fi mereu recunoscător pentru influenţa lor pozitivă.

Păstrând ce-i mai bun la sfârşit, îi port o recunoştinţă profundă soţiei mele, Julie, pentru exemplul ei zilnic de bun parentaj şi de bună comunicare. Pe lângă faptul că mi-a citit manuscrisul de mai multe ori şi mi-a oferit opiniile ei sincere, fără menajamente (cum numai o soţie poate oferi), am împrumutat câteva dintre concepţiile şi metodele ei de abordare pentru această carte. Ea este mai mult decât iubirea vieţii mele, este cel mai bun părinte pe care l-am cunoscut eu.

LECTURI UTILE DESPRE PRACTICAREA MINDFULNESS-ULUI ŞI DESPRE

TERAPIA COGNITIVĂ

Beck, Judith S.» *Psihoterapie cognitivă*: *fundamente şi perspective*, Editura RTS, Cluj-Napoca, 2010. Deşi această carte se adresează, în principal, practicienilor profesionişti de terapie cognitivă, oferă o prezentare valoroasă asupra tipurilor de abordări care sunt folosite pentru a-i ajuta pe oameni să-şi schimbe credinţele şi gândirea disfuncţionale.

Burns, David D, *Feeling Good*: *The New Mood Therapy*, William Morrow, New York, 1980. Cartea aceasta este un abecedar în terapie cognitivă pentru un nespecialist. Este un ghid excelent pentru a deveni mai conştient de propria viaţă interioară.

Goldstein, Joseph şi Jack Kornfield, *Calea meditaţiei interioare – Căutând inima înţelepciunii*, Herald, Bucureşti, 2015. Aceasta este o carte foarte bună despre mindfulness, care oferă exerciţii specifice pentru a ne

ajuta să ne cultivăm conştiinţa despre corpul, vorbirea şi gândirea noastră. De asemenea, oferă îndrumări pentru a ne dezvolta deschiderea şi compasiunea.

Hanh, Ihich Nhat, *Being Peace*, Parallax Press, Berkeley, 1987; *Miracolul conştientizării*, Adevăr Divin, Braşov, 2016; *Pacea poate fi întâlnită la fiecare pas*, Adevăr Divin, Braşov, 2014. îhich Nhat Hanh este un călugăr zen vietnamez, nominalizat de Martin Luther King Jr. la Premiul Nobel pentru Pace. Şi-a dedicat viaţa transmiterii mindfulnessului ca pe o cale spre pacea interioară şi a lumii. A scris numeroase cărţi, care tratează multe dintre aspectele mindfulnessului. Cărţile amintite aici sunt o bună introducere în mindfulness. Preferata mea este *Pacea poate fi întâlnită la fiecare pas*.

Kabat-Zinn, Jon, *Full Catastrophe Living*, Delta, New York, 1990. Dr. Jon Kabat-Zinn a fost directorul Clinicii de Reducere a Stresului din cadrul Centrului Medical al Universităţii din Massachusetts. Cartea citată este un manual cuprinzător pentru aplicarea mindfulnessului în viaţa de zi cu zi. Astăzi, este folosită ca lucrare de referinţă în multe programe de reducere a stresului.

Mindfulness zi de zi – oriunde vrei să mergi acolo eşti deja, Herald, Bucureşti, 2015. Această continuare a cărţii *Full Catastrophe Living* este o binevenită completare. Oferă un acces facil, concis, la conceptele şi filospfia mindfulnessului.

Kabat-Zinn, Jon şi Myla Kabat-Zinn, *Mindfulness pentru părinţi – când fiecare zi este o binecuvântare*, Herald, Bucureşti, 2016. Mi-ar fi plăcut ca această carte să fi existat când am devenit eu tată. După părerea mea, este cea mai bună carte disponibilă despre trezirea la copiii noştri şi despre binecuvântarea şi provocarea de a fi părinte.

Levine, Stephen, *A Gradual Awakening*, Anchor Books, Garden City, New York, 1989. Publicată prima oară în 1979, reprezintă un foarte bun îndrumar, scurt şi simplu, despre mindfulness. Este folosit în multe şcoli

(inclusiv Şcoala de Medicină Harvard) pentru a învăţa meditaţia şi mindfulnessul.

Seligman, Martin E.P., *Optimismul se învaţă – Ştiinţa controlului personal*, Humanitas, Bucureşti, 2004. Martin Seligman a scris numeroase cărţi şi articole despre terapia cognitivă şi optimism. Cartea aceasta oferă o lectură cuprinzătoare, accesibilă, despre folosirea terapiei cognitive pentru a utiliza puterea gândirii „ne-negative". Există un capitol dedicat învăţării optimismului la copii.

The Optimistic Child: *Proven Program to Safeguard Children from Depression & Build Lifelong Resilience*, Houghton Mifflin, New York, 1996. Acesta este un excelent abecedar pentru a-i ajuta pe copii să dezvolte stiluri explicative optimiste.

Young, Jeffrey E. şi Janet S. Klosko, *Cum să-ţi reinventezi viaţa*, Trei, Bucureşti, 2017. Cartea aceasta este, în primul rând, menită să-i ajute pe adulţi să-şi identifice şi să-şi schimbe propriile credinţe fundamentale disfuncţionale. Cu toate acestea, informaţia este folositoare şi pentru a identifica tipurile de credinţe şi atitudini împotriva cărora vrei să-ţi protejezi copiii.

LISTA DE VERIFICARE A CUNOŞTINŢELOR I 1

	Înţelegerea conceptului	Îndeplinirea lecţiilor practice
Metoda Gaiţei Albastre		
Puterea-Eu		
Nu, mulţumesc		
Întrebări Simple		
Rotiţa care Scârţâie		
Metoda Ciorii		
Mea Culpa		

Puternicul Probabil
Ba N-ai Dreptate
Metoda Colibriului
Ridicatul din Umeri
Replica la Hărţuire
Actul Dispariţiei
Metoda Guguştiucului
Pauza de Soluţionare
Datul cu Banul
Conul de Tăcere
Metoda Mierlei
Sherlock Holmes
Mărturisiri Sincere
Vorbitul Frumos
Metoda Bufniţei
Sucitul
Pauza de Soluţionare 2
Contraargumente
Metoda Şoimului
Mâncatul Conştient
Burta Balon

Observarea Cerului		
Stânca		
Sarcini domestice conştiente		

Înţelegerea conceptului: Tehnica a fost discutata şi copilul a înţeles-o.

Îndeplinirea lecţiilor practice: Tehnica a fost exersată în lecţii practice.